

ЛАРИСА СОЛОВЬЕВА

# ГОВОРИ свободно

*Создавая  
совершенный  
голос*



Уникальная авторская методика  
Овладей своим голосом  
и измени свою жизнь



ДОБРАЯ КНИГА

ЛАРИСА СОЛОВЬЕВА

---

ГОВОРИ  
свободно

---

Создавая  
совершенный  
голос



ДОБРАЯ КНИГА

МОСКВА 2006

С 60 Соловьева Л.

ГОВОРИ СВОБОДНО. СОЗДАВАЯ СОВЕРШЕННЫЙ ГОЛОС /Соловьева Л. - М.:  
ООО «Издательство «Добрая книга», 2006. – 480с.

ISBN 5-98124-075-X

Книга издана в авторской редакции.

Научный редактор: канд. биол. наук А. Брагин

Дизайн, обложка: Б. Зипунов

Верстка: Д. Жаровский

В наше время возможность плодотворной коммуникации определяет будущее человека, его благосостояние, карьерный рост, успехи в личной жизни. Неслучайно всеобщими кумирами становятся актеры с выразительными голосами, умеющие ярко говорить политики, обаятельные телеведущие. Уникальная методика Ларисы Соловьевой, которая лежит в основе ее авторского тренинга «Говори свободно!», позволит вам овладеть своим голосом настолько, чтобы он стал естественным продолжением вашей неповторимой личности, помогая вам реализовать собственный творческий потенциал.

Среди учеников Ларисы Соловьевой, прошедших этот курс, известные политики, журналисты, адвокаты и бизнесмены. Эта книга поможет каждому, кто стремится изменить себя и свое место в жизни.

«Есть голоса, от которых вздрагивает сердце. Голоса, способные растопить самую черствую душу. Они – редки. Но именно так должен звучать голос каждого из нас. Ведь мысль, не воплощенная в выразительной речи, в ярко звучащем, ясном слове – бессильна, как сказочный богатырь, заточенный в темнице, за кованой дверью, опечатанной семью печатями. Освобождая голос – освобождаешь личность» (Лариса Соловьева).



**Издательство «Добрая книга»**

Телефон для оптовых покупателей: **(095) 200-20-78**

Адрес для переписки/e-mail: **mail@dkniga.ru**

Адрес нашей страницы в Интернете: **www.dkniga.ru**

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах или передача в любой форме и любыми средствами – электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, любой части этой книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

**СДЕЛАНО В РОССИИ.**  
**ISBN 5-98124-075-X**

© Соловьева Л.В., 2005

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2005

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Об авторе</b> . . . . .	8
<b>Созидая совершенный голос</b> . . . . .	9
<b>К читателю</b> . . . . .	11
<b>Моя благодарность</b> . . . . .	15
<b>Первое занятие</b>	
Техника речевого общения . . . . .	17
<b>Второе занятие</b>	
Общие свойства организма, обеспечивающие должный характер средств общения . . . . .	22
<b>Третье занятие</b>	
Общее представление о процессе работы над собой при освоении новых действий . . . . .	28
<b>Четвертое занятие</b>	
Расположение учебного материала . . . . .	39
<b>Пятое занятие</b>	
Оформление текста (некоторые моменты) . . . . .	44
<b>Шестое занятие</b>	
Общие рекомендации к обустройству работы над собой . . . . .	47
<b>Седьмое занятие.</b>	
Восприятие и внимание при работе над собой . . . . .	51
<b>Восьмое занятие</b>	
Некоторые сведения, необходимые для должного управления напряжением мышц. . . . .	62
<b>Девятое занятие</b>	
Воображение и представления при работе над собой . . . . .	75
<b>Десятое занятие</b>	
Управление организмом . . . . .	81
<b>Одиннадцатое занятие</b>	
Строение тела и его «геометрия». . . . .	106



## **Двенадцатое занятие**

Оценка временных параметров действия –  
без использования часов («Часы организма») . . . . . 122

## **Тринадцатое занятие**

Рекомендации к работе над освоением  
конкретных действий . . . . . 126

## **Четырнадцатое занятие**

Взаимное расположение частей тела  
в пространстве (осанка) . . . . . 133

## **Пятнадцатое занятие**

Дыхание (первый этап освоения) . . . . . 188

## **Шестнадцатое занятие**

Движения и положения тела (первый этап освоения) . . . . 233

## **Семнадцатое занятие**

Дыхание как условие формирования голоса  
и звуков речи (второй этап освоения) . . . . . 270

## **Восемнадцатое занятие**

Звуковой канал (первый этап освоения) . . . . . 289

## **Деятнадцатое занятие**

Движения и положения тела (второй этап освоения) . . . . 310

## **Двадцатое занятие**

Голосовые вибрации . . . . . 326

## **Двадцать первое занятие**

Звуковой канал (второй этап освоения) . . . . . 353

## **Двадцать второе занятие**

Движения и положения тела (третий этап освоения) . . . . 368

## **Двадцать третье занятие**

Резонирование (первый этап освоения) . . . . . 382

## **Двадцать четвертое занятие**

Резонирование (второй этап освоения). . . . . 399

## **Двадцать пятое занятие**

Артикулирование – общие представления  
(первый этап освоения) . . . . . 409

## **Двадцать шестое занятие**

Артикулирование – гласные звуки  
(второй этап освоения) . . . . . 422

## **Двадцать седьмое занятие**

Артикулирование – согласные звуки  
(третий этап освоения) . . . . . 434

## **Двадцать восьмое занятие**

Артикулирование – тренинг «под нагрузкой»  
(четвертый этап освоения) . . . . . 455

## **Двадцать девятое занятие**

Работа над речью . . . . . 469

**Заключение.** . . . . . 473

**Справочный раздел** . . . . . 475

**Перечень основных упражнений курса** . . . . . 477

## ОБ АВТОРЕ

Соловьёва Лариса Владимировна — один из самых известных в России и Европе педагогов-тренеров в области постановки голоса, речи и движения. Мастер по подготовке публичных выступлений.

Закончила Ленинградский институт театра музыки и кинематографии. Снималась во многих теле и кинопостановках. Проработала актрисой на ведущих ролях более двадцати лет в театрах «Современник» и МХАТ. Сотрудничала с Георгием Товстоноговым, Андреем Мироновым, Галиной Волчек, Татьяной Дорониной. Почётный Магистр Международной академии театра. Художественный руководитель АНКО

«Учебно-театральная студия Ларисы Соловьёвой». С 1983 года преподавала на кафедре сценической речи в ГИТИСе. В 1989 году по приглашению Shakespeare @ Company поехала в США, где в течение трех лет изучала программы высоких технологий освобождения речи, голоса и движения для педагогов театральных школ. Преподавала в ведущих театральных центрах Нью-Йорка и Бостона: Circle in the Square, The Juilliard School и других. В 1993 году по возвращении из США основала собственную Студию.

Автор книг «Я научу вас говорить», «Хорошая осанка».

---

## СОЗИДАЯ СОВЕРШЕННЫЙ ГОЛОС

Есть голоса, от которых вздрагивает сердце. Голоса, способные растопить самую черствую душу. Они — редки. Но так должен звучать голос каждого из нас.

В наше время возможность плодотворной коммуникации определяет будущее человека, род его занятий, его должностной рост, его семейное счастье. Сегодня, когда миллионы людей работают на телефоне или общаются с посетителями лично по двенадцать и более часов в сутки голос, его тембр, степень его обаяния приобрели необыкновенную важность. Не случайно всеобщими кумирами становятся актеры, телеведущие, политики с выразительными, узнаваемыми голосами. И напротив — человек, не умеющий владеть своим голосом, пусть даже говорит он об очень важных вещах, никогда не добьется признания аудитории и ее доверия. Ведь сплошь и рядом важно, не *что* ты говоришь, а *каким* тоном, *каким* голосом.

Отрагедии безмолвия, вызванного скованностью тела или неумением высказаться, прекрасно сказал более ста лет назад художник И. И. Левитан: «Может ли быть что-то трагичнее, как чувствовать бесконечную красоту окружающего, подмечать сокровенную тайну, видеть Бога во всем и не уметь, сознавая свое бессилие, выразить эти большие ощущения».

Убеждена: книга замечательной актрисы и талантливого педагога Ларисы Соловьевой — тренинг, разработанный ею с учетом американских технологий, поможет вам, дорогой читатель, заговорить свободно, легко, правильно.

В начале XXI века умение общаться с людьми решает буквально все: от возможности соединиться с любимым человеком до шанса наиболее полно реализоваться в среде коллег, состояться профессионально и, наконец, избежать конфликтов в семье.

Тренинг, практикуемый Ларисой Соловьевой, доказывает, что выразительный, совершенный голос — мечта каждого человека — «спрятан» в нашем теле. И нам просто необходимо помочь зазвучать своему голосу. На это и направлена система упражнений Ларисы Соловьевой. Более чем десятилетний опыт работы ее авторской студии доказал, что каждый из нас после прохождения

тренинга, в результате последовательной работы над собой, над телом и дыханием получает редкую возможность заговорить своим подлинным, прекрасным голосом, очищенным от искажающих подражаний.

Кто виноват в недостатках голоса? Кто виноват в том, что ясный, светлый голос детства так обидно меняется с годами? Виновники — искаженная осанка, привычная сутулость, неправильное дыхание и многие другие недостатки нашей физической формы, к которым мы относимся недостаточно серьезно и не умеем их замечать.

Уверена: будущее не за манипуляторами чужим сознанием, хитроумными умельцами «завоевывать сто друзей» по сомнительным учебникам Карнеги. Будущее — за деликатными людьми, которые естественно ведут себя, свободно держатся, искренне говорят. Их глубокие, богатые оттенками голоса сразу вызывают доверие и симпатию.

Именно этому искусству речи и учит своих студийцев Лариса Соловьева.

**Л. У. Звонарева,**

доктор исторических наук, академик РАН,  
ведущий научный сотрудник Государственного научно-исследовательского института семьи и воспитания Российской академии образования,  
член Союза писателей.

# К ЧИТАТЕЛЮ

Книга «Говори свободно!» и изложенная на ее страницах система освобождения голоса и овладения звучной речью — для тех, кто намерен уверенно реализовывать себя в жизни.

В книге представлен тренинг (более ста тридцати упражнений), который научит активному, действенному общению, формирующему окружающий мир.

Человек должен так же вольно общаться и выражать свои мысли, как свободно он дышит и ходит. Тренинг позволит не просто красиво говорить, но свободно выражать себя через звучание речи. Выражать свое «Я», свои мысли, чувства — в произнесенном слове, в каждом жесте, точном и понятном, в убедительной мимике.

Я задумала эту книгу практических занятий, когда преподавала сценическую речь в Российской академии театрального искусства. Я чувствовала, что недостаточно одной работы с дикцией, с постановкой голоса. Надо освободить природный, естественный голос от напряжения и зажимов. Такой голос, естественно звучный и убедительный, должен стать результатом ясного мышления и желания общения. Дыхание и звук всегда связаны с мыслью и чувством.

Освобождая голос — освобождаешь личность.

Более трех лет я осваивала современные системы освобождения голоса и движения в лучших учебно-театральных центрах США и получила пока единственный в России диплом с правом преподавания этих высокоэффективных систем.

Особенно много приобрела я, работая с актрисой и замечательным педагогом Кристин Линклейтер.

И действительно, старая система обучения голосовой технике, опирающаяся на использование анатомо-физиологических особенностей органов голосообразования, на точность знания деталей речевого механизма, сегодня и в Америке, и в Европе уходит в прошлое.

В 70-е годы XX века, вместе с новыми открытиями теоретической и экспериментальной психологии, физиологии эмоций, биоакустики,



К. Линклейтер

идеи великого русского актера Михаила Чехова нашли свое воплощение в технике К. Линклейтер.

Ее книгу «Освобождение голоса» я перевела в 1993 году на русский язык, внося в нее изменения с учетом особенностей звуков русской речи.



М. А. Чехов

Но в Россию нельзя эпигонски переносить ни экономические доктрины, действующие в США и Западной Европе, ни преподавательские программы. Другой язык, другие характеры, другой менталитет, другой стиль общения. Все разработки М. Ф. Александра\*, М. Фильденкрайза\*\*, К. Линклейтер\*\*\* мне пришлось творчески переосмыслить применительно к нынешней России.

Сегодня, опираясь на психотехнику Михаила Чехова, К. Линклейтер, я поставила целью более подробно раскрыть некоторые разделы техники, которые были недостаточно разработаны в книге

К. Линклейтер. Речь идет о соединении процесса самосознания с целеустремленным действием.

Через индивидуальную правду Михаила Чехова\*\*\*\* и освобождение голоса Кристин Линклейтер мой метод «Освобождение голоса, речи, движения», в который входит работа по совершенствованию речи, голоса, движения, по освобождению человека от скованности, обращен к функциональной деятельности человека, желающего активно жить сегодня и завтра.

Я считаю, что в нынешнее переломное время моя система активного речевого общения нужна как воздух людям, встраивающимся

---

\* Александр М. Ф. — австралийский актер, который в конце XIX века разработал оригинальную психотерапевтическую методику восстановления и совершенствования голоса с использованием эффективного растягивания позвоночника, становления должной осанки, особенно осанки головы и шеи.

\*\* Фильденкрайз М. — психотерапевт, интенсивно сотрудничал с М. Ф. Александром. Разработал свою систему, которая основана на точном осознании собственных движений.

\*\*\* Линклейтер К. — выдающийся американский педагог, методика которой преподается в ведущих театральных центрах Америки и Европы.

\*\*\*\* Чехов М. А. — актер, режиссер, педагог, исследователь психотехники актера, создатель «теории имитации» (когда актер достигает перевоплощения, «подражая» возникающему в его воображении образу своего героя). Племянник А. П. Чехова.

в творческую, деловую жизнь. Более чем десятилетний опыт работы моей студии показал, что к нам на семинары приходят преподаватели и переводчики, теле- и радиожурналисты, врачи и бухгалтеры, адвокаты и политики, менеджеры и руководители фирм, бизнесмены и студенты разных вузов. А в последнее время — и школьники, и даже малыши, которым тоже, как ни удивительно, необходимо избавляться от скованности, от неуверенности в разговоре.

Всего же за это время более 6000 человек, прошедших наш курс «Говори свободно», смогли раскрыть свой талант, свободно реализовать себя в жизни.

Я хорошо понимаю моих учеников, когда они приходят в студию учиться. Ведь мысль, не воплощенная в выразительной речи, в ярко звучащем, ясном слове, бессильна, как сказочный богатырь, заточенный в темнице за кованой дверью, опечатанной семью печатями.

Давайте сломаем эти печати, вышибем стальную дверь и выпустим на волю этого богатыря — свои мысли. Пусть они покоряют мир на пользу людям и на благо вам!

Художественный руководитель студии «Говори свободно»



К. С. Станиславский

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Соловьева'. The signature is stylized and fluid, with a long, sweeping underline that extends to the right.

Лариса Соловьева.



*Моим дорогим родителям  
Беллочке и Владимиру Соловьевым посвящаю*

# МОЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

Удивительно, как много хороших людей участвовали в том, что эта книга была написана. Кажется, что не хватит слов, чтобы всех поблагодарить.

Думаю, и это не дежурные слова, книги бы не было без моих родителей. Их мудрые профессиональные советы — советы отца, Владимира Федоровича, одного из лучших хирургов Эстонии, специалиста по легочной хирургии, прекрасно разбирающегося в механизмах формирования голоса, советы матери, Беатрисы Львовны, потомственной учительницы, тончайшего знатока математики, воспитавшей за полвека тысячи учеников, раскрывшей для меня сокровенные тайны педагогики, необыкновенно помогали мне при работе над этой книгой.

Я выражаю благодарность своему мужу Владимиру Бондаренко, бесподобному критику, за долгие дискуссии и критическую оценку моей рукописи. Он не только обеспечивал постоянную критику от первой до последней страницы, но и предложил название этой книги: «Говори свободно!»

Я хочу поблагодарить своих американских коллег, руководителей учебно-театральных центров, где я стажировалась (Circul in the Square, The Juilliard School, Center for Performans Research at Aberystwyth, Shakespeare & Company, The Company of Women) — Тину Пакер, Дениса Краусника, Кристину Конклин, Кэрол Гиллиген, Дэниэль Бэрон, Френсис Вест.

Я признательна талантливым педагогам, с которыми я работала непосредственно: Триш Арнольд, Карен Бьюмент, Энндриа Хейринг, Норми Ноэл, Билу Коннигтону, а также моим друзьям и коллегам, поддержавшим мой план издания в России перевода книги Кристин Линклейтер — Эве Вилгет, Джудис Кристофи, Элизабет Ингрэм, Фрэн Бэнэт, Луису Коляяни, Кили Эстлей, Поле Лэнгтон, Волтону Вилсону.

И конечно же, самую большую помощь и поддержку мне оказала Кристин Линклейтер — своим доверием, истовым служением своему делу, вниманием к русской ученице, искренней любовью к России.

Никогда не забыть ее слов, сказанных в далеком уже 1990 году: «Я очень рада, что Лариса, приехавшая из России, привнесла в наши ряды свет, радость и энергию. Лариса успешно изучила специальную программу для педагогов. И я надеюсь, что тренинг Соловьевой пополнит программы тренингов, уже существующих

в России, решая как задачи освобождения голоса и речи у каждого, кто желает научиться этому, так и задачи профессионального актерского совершенствования.

Особую роль сыграло участие моих сотрудников, которые постоянно вносили свои предложения в содержание книги. Александр Брагин, Лидия Аксенова — их вклад в мои исследования неоценим. Без А. Брагина с его методическими советами, глубокой эрудицией и творческой помощью в процессе работы книга бы не состоялась. Лидия Аксенова, прекрасная певица, педагог студии по вокалу, помогла мне разобраться в секретах певческого голоса.

Благодарю своих учеников, педагогов, с кем работаю уже многие годы: Ольгу Ручьеву, Инну Зарубанову, Елену Сергееву, Любовь Швецову, которые творчески применяют наш метод в своей самостоятельной работе с учащимися нашей студии. Сердечное спасибо Геннадию Двуреченскому, который бескорыстно, по первому зову, приезжает в нашу студию, чтобы налаживать компьютерные программы для обработки видеозаписей упражнений метода, и Татьяне Федоровне Князевой, практически обеспечившей компьютерную подготовку иллюстративного материала книги.

Вносила редакторские замечания и помогала в работе над книгой замечательный ученый и писатель Лола Звонарева.

Особо хочу я вспомнить смелую поддержку в организации моей студии Сергея Исаева, талантливый новатор, ректора Российской академии театрального искусства (в те годы — ГИТИС), трагически погибшего совсем молодым... Его поддержку я ощущала и в период учебы в США, и в годы работы в ГИТИСе.

И наконец, огромная признательность нашим учащимся — и врачам, и журналистам, и депутатам Государственной Думы, и студентам, и школьникам — всем. Без них этой книги не было бы.

*Лариса Соловьева*

# ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ

## ТЕХНИКА РЕЧЕВОГО ОБЩЕНИЯ

### О ЧЕМ ЭТА КНИГА 01.

**а) «Самоучитель» действенного общения.** Эта книга посвящена описанию современного *метода «Освобождение голоса, речи, движения»* — метода, призванного повышать эффективность нашего общения, столь необходимого в современной жизни.

Творчески освоив предложенную в книге технологию работы над собой, вы приобретете навыки уверенного, свободного общения с самыми разными людьми, в самых разных обстоятельствах.

Книга рассчитана на *самостоятельные* занятия.

Она предназначена прежде всего для конкретной, повседневной, неспешной, нелегкой работы над собой. Просто чтение с познавательными целями — не ее задача.

**б) Начало работы над собой.** Приступайте к занятиям прямо сейчас. Вы начинаете весьма трудную работу — работу над собой.

В каждом занятии решается какая-либо из важных задач. Задача данного, самого первого занятия — продумать себя в общении.

Обдумать такие, например, вопросы. Всегда ли ваше общение с людьми протекает так, как вам желательно? Всегда ли вы, будучи в обществе знакомых (или незнакомцев), достигаете того, к чему стремитесь в тот момент? Если ответ «да», то какую роль в этом сыграли ваши привычки при общении? А если «нет», то тем более, какова эта роль? Какой вообще вы видите свою личность при общении? Чем вы

можете быть недовольны при этом? Довольны ли вы своей речью? Звучанием вашего голоса? Общей манерой держаться? Что вы пытались

*Задавай себе вопросы всю жизнь.\**

РАЙНЕР М. РИЛЬКЕ

когда-либо изменить в вашей манере общения? Что при этом вам удалось, а что нет, и почему? Задайте себе и иные вопросы на эту важнейшую для каждого тему: «Я — и люди вокруг меня».

Среди этого множества вопросов возможен и такой: «А что может дать эта книга — мне?» Ответ сложится постепенно, «сам по себе», по мере освоения занятия за занятием. По мере не только внимательного чтения, но прежде всего в результате неотступной практической работы над собой.

---

\* Подобные цитаты, включенные в текст, — это отдельные образцы того огромного общечеловеческого опыта, на который вы опираетесь в своей работе над собой.

Леонардо да Винчи всегда носил с собой записную книжку. И постоянно вписывал в нее свои наблюдения, ощущения, мысли. Он называл себя «человеком опыта».

Записывайте и вы, работая над собой, ваши мысли, вопросы, наблюдения, открытия в области речи, голоса, мимики, жеста, поз людей. Эти вопросы — мощные катализаторы личностного роста и достижений.

Записывайте — в особой записной книжке. Если вы тоже хотите достичь международной известности, делайте это два раза в неделю (совет шуточный, а может, и нет).

**в) Что собой представляет метод «Освобождение голоса, речи, движения».** Метод работы над собой, который преподают на за-

***Люди ненавидят думать. Они готовы сделать буквально все, что угодно, лишь бы этого избежать. Я добился международной известности лишь по той причине, что предаюсь этому занятию один два раза в неделю.***

**Бернард Джордж Шоу**

нытиях Учебно-театральной студии Ларисы Соловьевой «Говори свободно!», вырабатывает совершенные, *должные* навыки общения, этого сложнейшего вида коммуникации. Этот *метод* есть творческая разработка общепринятых принципов выработки совершенных, *должных*

навыков — применительно к такому сложнейшему виду человеческой деятельности, как общение. Достижения современных техник освобождения личности в общении (техники Матиаса Александера, Моше Фильденкрайза, Кристин Линклейтер, Михаила Чехова) мною обобщены и развиты. Наши собственные ноу-хау облегчают и ускоряют процесс достижения желаемых результатов.

Книга написана применительно к использованию прежде всего теми читателями, которые впервые начинают работу над собой в указанном плане. То есть пользуются книгой как самоучителем. Отсюда — обилие описаний множества самых разнообразных деталей выполнения каждого действия (а во владении деталями, как известно, и таится секрет мастерства). Ведь совершенно недостаточно перечислить, что надо сделать, чтобы достичь успеха, — еще надо очень подробно пояснить, как именно надо выполнять каждое действие, какими способами и, в частности, чего следует избегать и почему.

Эта книга обращена также и к педагогам, заинтересованным в использовании современных методов совершенствования выразительности личности, прежде всего таких средств общения, как голос и речь. Педагоги — это и мастера формирования сце-

нической речи, и школьные учителя, которые не могут спокойно наблюдать, как сутулятся их подопечные, и родители, желающие видеть своих детей стройными и уверенными людьми.

Во многом с целью обеспечить педагогический процесс, упростить организацию работы с учеником, облегчить привлечение внимания ученика к нужным текстам в книге используется детальная разметка текста. В частности — применяется нумерация фрагментов текста (начиная со следующего описания).

*Говори с другими поменьше,  
а с собою побольше.*

Владимир Иванович Даль

## ОБЩЕНИЕ — КАК ОНО ЕСТЬ 02.

**а) Что такое общение.** Общение — это процесс обмена информацией. Процесс передачи самой разнообразной информации другим — и ее восприятия от других\*.

Цели общения при этом: быть правильно понятой (понятым) другими; убедить других в своей правоте; увлечь других за собой так, чтобы они действовали в желаемом направлении; возможно, и заставить других (например, непослушных детей) действовать так, как желательно заставляющему. И одновременно — понять себя: услышать себя, свою позицию, понять свою мысль до конца.

В определенных обстоятельствах человеку при общении необходимо выразить не сиюминутные спонтанные свои мысли и чувства, испытываемые в данное мгновение, а нечто совсем другое. То, что больше соответствует его задачам общения: то, что этот человек хотел бы выразить. Например, страшно волнуясь в опасной ситуации, испытывая гнетущее чувство страха — человек осознанно выбирает не соответствующую этим переживаниям манеру поведения: держится внешне спокойно, хладнокровно и неторопливо высказывается, уверенно и с улыбкой совершает рискованнейшие действия.

Он создает свой образ, как он себя видит со стороны, и он хочет, чтоб и другие воспринимали его таким. Это может получиться

*Сошлись кой о чем помолчать.  
Немая беседашка.*

Владимир Иванович Даль

\* Числа, стоящие на полях, предназначены для облегчения и ускорения ориентировки в тексте книги. Подробнее об этом см. занятие 4, описание 04, раздел «В».

**Поза, мимика, жест, тон голоса, эмоциональность речи — активный источник переживаний**

Карл Густав Юнг

один, другой раз у каждого — но спонтанно. Все же, однако, на подобную саморегуляцию может рассчитывать только профессионал, то есть человек, способный быстро фокусировать свое сознание на психической

задаче, свободно владеющий игрой на рече-голосовом инструменте. Станьте таким профессионалом общения с помощью нашей книги.

- 4 Впрочем, нередко такая произвольная имитация признаков определенного психического состояния — изменяет само состояние человека. И он действительно начинает переживать то, что до того изображал (например, человек улыбался, хотя «на душе кошки скребли» — и вот, ему становится гораздо легче).
- 5 **б) Средства, путем которых передается информация при общении.** Такие средства (их можно назвать «*средства общения*», или «*выразительные средства*») — весьма многочисленны и разнообразны.
  - 6 Это — *речь*, передача информации *словами* (речь звучащая или написанная буквами ли, иероглифами ли, или любым кодом).  
И это — все остальные выразительные средства, обеспечивающие *невербальное* общение:
    - *звучание речи*
    - *звучание голоса* (в том числе паузы в звучании)
    - *мимика* (в том числе *взгляд*)
    - *жесты*
    - *позы* тела
    - *осанка*
    - другое (например, изменение дыхания, или же изменение цвета лица: его покраснение, побледнение)
  - 7 Нередко огромное внимание уделяется «вспомогательным» средствам общения (то есть не природным средствам передачи окружающим информации, сведений о себе и о своих намерениях). Это: прическа, макияж, одежда, аксессуары (включая украшения, в том числе ювелирные), ароматические средства, татуировка и т. п.
  - 8 Но, разумеется, сколь бы огромными ни были затраты времени и средств на макияж и тому подобное — основой действенного общения между людьми остаются речь (как ее смысл, так и манера

произношения, то есть дикция), звучание голоса, мимика, взгляд, жест, поза, осанка. Все то, что можно совершенствовать бесконечно. Как и вообще любую деятельность организма (пример тому — мастерство певцов, музыкантов, спортсменов).

***По внешнему виду не судят только самые непроницательные люди***

*Оскар Уальд*

То, на что люди, даже и в высшей степени озабоченные своим «имиджем», нередко совершенно не обращают внимания. Почему-то.

**в) Сущность личности — и работа над собой.** Иногда можно услышать сомнение: а надо ли работать над собой, например — над осанкой? Ведь она — передает сущность человека, выражает его свободное «Я»... 9

Возражение этому сомнению простое: работая над собой, человек вовсе не меняет сущности своей личности. Наоборот, он как раз и восстанавливает то прекрасное, что было изначально заложено в нем Природой. То, что почему-либо исчезло, но что очень важно обрести вновь. Когда человек возрождает свой истинный *облик*, свою истинную сущность, свое истинное «Я». 10

Итак — что же дает наш Метод для совершенствования речи, голоса, движений? 11

\* \* \*

Теперь вы, уважаемый читатель, можете принять решение, как вам дальше знакомиться с данной книгой, в которой представлен курс «Говори свободно», излагающий основы Метода «Освобождение голоса, речи, движения». 12

Если желательно поскорее приступить к *практической* работе над собой — можно сразу начать практически прорабатывать занятие II. А занятия от второго до десятого, в которых даются общие пояснения, прорабатывать параллельно с такой практикой.

***Выразительность явится у вас сама собой, за ней не бегайте, бегайте за тем, как бы стать властелином себя***

Но, возможно, вам будет лучше знакомиться с занятиями

**Николай Васильевич Гоголь в письме к Михаилу Семеновичу Щепкину**

последовательно и не спеша. Неторопливо погружаясь в новую для вас систему координат, понятий, представлений.





реакции, слабая концентрация внимания, и т. п.) поэтому поведение такого человека может быть не лучшим для решения жизненных задач.

Полнота психической деятельности заключается в развитии самоощущения и самоосознания, в способности глубоко мыслить и ярко воображать, в способности переживать и сопереживать, в умении концентрировать и удерживать внимание на избранном объекте или заранее поставленной задаче. В процессе психической деятельности мы создаем образную картину мира, которая делает поведение выразительным и жизнь — насыщенной.

**б) Последовательность совершенствования средств общения в ходе работы над собой.** Совершенствование выразительных средств начинается с восстановления наилучшего, должного состояния систем организма. Прежде всего необходимо следующее.

- «Отладить» работу голоса в полной гармонии с намерениями личности в общении. А эти намерения рождаются в уме и сердце человека еще до создания, формирования звуков речи. А именно в момент вдоха, предшествующего речи. Человеческий голос более, чем любой музыкальный инструмент, способен аккумулировать энергию намерения и направлять ее на нужный объект. И это требует абсолютной концентрации на настоящем мгновении — «здесь и сейчас». Только при условии абсолютной сосредоточенности в звучащую речь закладывается намерение.
- Используя волю и намерения, создать резонанс в собственном теле. Производить богатую обертонами резонансную речь, превратившись, с одной стороны, в рече-голосовой инструмент, а с другой — во вдохновенного исполнителя самого увлекательного сюжета под названием «моя жизнь».
- Развить эмоциональную, чувственную, волевую речь в гармоническом единстве с телесными ощущениями.

## СВОЙСТВА СИСТЕМ ОРГАНИЗМА 02.

**а) Понятие о должных свойствах различных систем организма.** Каковы свойства систем организма, которые обеспечивают должный характер средств свободного общения? Иными словами: к чему следует стремиться, работая над своей физической формой? Каково должно быть *состояние* структур организма (например, мышц)? Какими должны быть *движения* и *положение* всего тела и его частей (например, головы, плеч, рук)?

Рассмотрим кратко этот вопрос, касающийся физического состояния нашего организма (ситуации, связанные с патологическими состояниями, не рассматриваются здесь, как и во всей книге).

- 2 **б) Свойства опорной системы.** Очевидны признаки должного состояния структур опорной системы — то есть скелета.

- Суставы должны быть подвижны.
- Связки — эластичны.

Развитию свойств этих структур организма посвящены многие упражнения курса.

- 3 **в) Свойства нервной и мышечной систем.** Их следует рассматривать совместно. Выдающийся физиолог Иван Михайлович Сеченов полтора столетия тому назад в своем знаменитом труде «Рефлексы головного мозга» разъяснял: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению. Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге — везде окончательным фактом является мышечное движение».

- 4 И действительно, сокращение мышц (или отсутствие таких сокращений) — это весьма тонкий показатель активности нервных структур, и прежде всего двигательных нервных клеток (*мотонейронов*), которые или возбуждаются и посылают к мышцам нервные импульсы, побуждающие мышцы сокращаться, или же не делают этого. Возбуждение же мотонейронов — это итоговый результат срабатывания массы других нейронов (нервных клеток) в центральной нервной системе. То есть в головном мозге, а также и в спинном мозге.

- 5 Все эти сложнейшие нервные процессы протекают, подчиняясь определенным законам, в структурах мозга, объединенных друг с другом постоянными нервными связями (не касаемся деталей устройства таких структур — это дело нейробиологов).

Такие структуры могут быть как *врожденными* — так и *сформированными*, выработанными, созданными, образованными в ходе жизни.

- 6 Вот пример для дыхательной деятельности организма. Мы дышим (с первого мгновения жизни!) то чаще, то реже, вдыхаем воздуха то больше, то меньше — в зависимости от жизненной потребности в данное мгновение. Эту *целесообразность* дыхательного процесса обеспечивают *врожденные* нервные структуры, объединенные в так называемый «дыхательный центр» (подробнее см. занятие 15).

А сложнейшее певческое дыхание оперной примадонны обеспечивают, наряду с дыхательным центром, дополнительные нервные структуры, сформированные в ходе обучения певицы в консерватории (аналогично и вы вырабатываете, формируете схожие нервные структуры во время освоения нашего *метода*). Эти сформированные нервные структуры управляют дыхательной мускулатурой (и другими структурами организма, участвующими в дыхательном процессе), таким образом, чтобы звучание голоса было наилучшим, то есть должным.

Это явление интересно рассмотреть на примере речи. Крик 7  
младенца — *врожденный* голос, членораздельные же звуки у ребенка появляются только после *обучения* речи среди людей. Когда образуются новые мозговые механизмы, обеспечивающие речь? Не слыша слов, человек не обучается речи. Аналогично обучение иностранному языку взрослого: и здесь формируются новые мозговые структуры.

И еще пример — для двигательной деятельности. Младенец поджимает ножку, уколотив ее, хватается ладошкой за палец мамы — это *врожденное*. А умение писать карандашом, работать на клавиатуре компьютера вслепую — эту функцию обеспечивают *новообразуемые* нервные структуры (нервные механизмы).

**г) Роль должной координации действий.** Слаженная, согласованная 8  
активность громадной массы нейронов обеспечивает должную *координацию* (то есть согласованность) действий организма.

Когда каждое действие, в соответствии с нашей целью, осуществляется в нужное время и с нужным напряжением мышц — нужным для успешного решения жизненных задач в данное мгновение.

Например, мы можем стоять спокойно — с минимальной затратой сил и с наибольшей готовностью перейти в любой момент к любым нужным действиям, чувствуя и мысля ярко. Или идти (бежать) — с нужной скоростью при наименьшем расходе энергии. 9

Или играть на фортепиано так, чтобы касаться клавиш в должной последовательности, с должными временными интервалами между касаниями, с должной продолжительностью соприкосновения каждого пальца с клавишей. Причем осуществлять эти касания клавиш с должной быстротой и амплитудой перемещения пальцев.

А в итоге формировать такие звуки фортепиано, которые вызывают у слушателей именно те эмоции, которые и должно вызывать данное музыкальное произведение.

Так и в общении: необходимо научиться формировать звуки речи, вызывающие у слушателей именно те эмоции, которые желательны для нас.

- 10 Если же структуры мозга не обеспечивают соответствующей, должной координации (например, когда человек, едва держась на воде, взялся спасти из моря унесенную ветром шляпку спутницы) — то цель оказывается недостижимой. В нашем примере: движения пловца не скоординированы, происходят с излишним напряжением мышц и из-за этого вызывают быстрое утомление.
- В итоге последствия крайне нежелательны для джентльмена: его барахтанье в волнах вызывает смех спутницы, шляпка уплывает к горизонту, и ее (а заодно и изнемогшего пловца) вытаскивает на берег молодой рыбак, из местных.
- 11 Аналогичная прискорбная картина наблюдается, когда человек берется петь на людях, не имея ни совершенного от природы голосового аппарата, ни навыков голосоведения. Или когда человек зачитывает долгий доклад, не владея речевым дыханием, выносливым голосовым аппаратом, приличной дикцией, но утомляя слушателей *гнусавостью* (устранить которую у докладчика можно за несколько занятий — см. далее 25-03, 10, 20).
- 12 Итак, отсутствие должной координации приводит к тому, что становится невозможным *должное напряжение* мышц, нужное для достижения жизненных целей.
- 13 **д) Должное напряжение мышц.** Выражение «должное напряжение мышц» подразумевает следующее. Во-первых, все мышцы напрягаются — и затем снова расслабляются в порядке, необходимом для успеха выполняемого действия (то есть в нужное время, и ни на долю секунды раньше или позже). И во-вторых, мышцы сокращаются с необходимой скоростью и развивают при этом необходимое напряжение — причем всегда только минимально необходимое (подробнее см. занятие 8).
- 14 **Лишнее** напряжение мышц — основная угроза для любой сложнокоординированной деятельности, включая и формирование голоса и речи. Лишнее напряжение мышц — основное проявление так называемых *зажимов*, губительных и для артиста, и для спортсмена, и для выступающего с трибуны — собственно, для каждого человека, общающегося с другими людьми, или занятого сложной или просто очень важной деятельностью.
- 15 Как правило, зажим вызывают различные стрессовые ситуации: необходимость пройти над пропастью по стволу упавшего дерева, например — обычно вызывает зажим у *неподготовленных* людей. Но не менее жестокий зажим может вызвать необходимость изъяснить свои чувства любимому человеку, или же возразить начальнику (тем более во время многолюдного совещания).
- 16 Одна из основных задач при освоении нашего метода — это овладение умением как предупреждать любое лишнее напряжение мышц, так и устранять такое лишнее напряжение, если оно все же

возникло. То есть — овладение умением освобождать мускулатуру тела, а для этого освобождать нервные структуры, управляющие этой мускулатурой (подробнее см. занятие 8 и последующие).

**е) Свойства дыхательной системы.** Необходимые для осуществления должного общения свойства дыхательной системы во многом определяются координированной деятельностью дыхательной мускулатуры (подробнее см. занятие 15). А также — состоянием и активностью и легких, и путей, проводящих воздух: бронхов (с их гладкими мышцами), гортани (с ее голосовыми связками), ротовой полости и ее органов (небо, язык и другие органы), носовой полости.

## ТРЕТЬЕ ЗАНЯТИЕ

# ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ НАД СОБОЙ ПРИ ОСВОЕНИИ НОВЫХ ДЕЙСТВИЙ

### 01. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕССА ОСВОЕНИЯ НОВЫХ ДЕЙСТВИЙ

**Ход работы над собой** в общих чертах выглядит так.

- 1 Начало любой работы над собой при освоении любых действий *метода* — это приобретение **знаний** (причем в деталях!), какими действиями обеспечивается свобода нашего самовыражения, и каковы именно свойства этих действий.

Необходимо также знание и того, какими **способами** достичь совершенного выполнения этих действий. Источники таких знаний — и текст этой книги, и огромная работа с телом посредством сотен упражнений, и ваш жизненный опыт, и ваши размышления.

- 2 Далее, начиная практическое освоение каждого нового действия, необходимо определить свои привычки во время своих обычных действий. Подумать: как я сижу обычно? Как слушаю? Как выражаю радость?

Поначалу ощущений четких нет, разве что зеркало «отзеркалит» то, как вы разговариваете по телефону или как ваше тело держит вас вертикально после тяжёлого рабочего дня. Однако каждому человеку обычно представляется, что все в его действиях — нормально, все — хорошо. То есть поначалу опираться на ощущения при работе над собой нет возможности — нет еще должной обратной связи с телом.

Только со временем начинают проявляться ощущения в условиях работы с телом. Сначала в **упражнениях** вы «почувствуете себя», свое тело, свой организм. А позже чувство легкости в ощущении себя станет постоянным.

Уделите особое внимание тем своим **привычкам**, которые мешают должной выразительности.

Например, такова привычка слегка запрокидывать голову в момент вдоха, или же привычка слегка поднимать плечи, говоря «да».

- 3 Следует осознанно отказаться от таких действий, пусть привычных, но мешающих должному самовыражению. Как бы очистить свои действия от «ржавчины», от всего наносного. Например, перед тем как говорить «да» — следует «приказать» себе: «не поднимай плечи!» (разумеется, если такая привычка обнаружена).

«Разрушив», таким образом, мешавшую вам привычку, сказав ей «нет!» — вы сможете начать выработку навыков должного, наилучшего действия. Четко представляя, каким это действие должно быть и как контролировать его правильность, по каким именно признакам оценивать. 4

Основным показателем в оценке производимого действия в упражнениях и в повседневной жизни станут ваши ощущения, поступающие от суставов и мышц. Вы будете опираться на ощущения, сопровождающие формирование нового навыка в тех или иных действиях. И одновременно будете использовать все иные возможные способы самооценки (начиная с наблюдения себя в обычном зеркале). 5

Успех в сложном деле «постижения себя» достижим лишь на пути *творческой работы* над собой, на пути всестороннего обдумывания своих возможностей, особенностей своего организма, и прежде всего свойств своей психики. На пути создания нового взгляда на себя при общении.

Ничего никогда не делать *бездумно*, формально, не осознавая своих действий!

Все эти новые знания и навыки должны выразиться во время жизненной практики в индивидуальном «мастерстве общения». То есть в умении общаться и достигать в общении тех целей, ради которых ведется общение. 6

Данные рекомендации — общие для всего курса, для всех его упражнений. Теперь рассмотрим эти рекомендации и пояснения несколько подробнее.

## ВЫРАБОТКА НОВЫХ НАВЫКОВ 02.

Освоение любых новых действий, в том числе и тех, что обеспечивают процесс общения (речь, жест и т.п.), требует *выработки системы* новых, совершенных *навыков*. Не будем рассматривать нейробиологические процессы такой выработки. Отметим только, что любой прочный навык (например, навыки писания — карандашом ли, на клавиатуре ли компьютера слепым десятипальцевым способом, с помощью ли телеграфного ключа при использовании азбуки Морзе) обеспечен активностью нервных структур, которые образовались, сложились, сформировались в центральной нервной системе за время обучения этому навыку (см. также занятие 2, упражнение 02, в). 1

То есть: мало «знать» — надо «уметь». Простой пример: все прекрасно знают конфигурацию букв. Но письмо левой рукой для правши — работа весьма трудная и неблагоприятная (попутно 2



отметим: для правши, имеющего возраст менее 5 лет, писание правой рукой тоже очень затруднительно).

- 3 Эти затруднения при попытках правшей писать левой рукой объяснимы. Пусть в мозгу есть все, что обеспечивает сохранение в памяти написания букв. Однако не выработаны, не сформированы нервные структуры (иными словами — мозговые «механизмы»), активность («работа») которых обеспечивала бы навык свободного писания этих букв левой рукой. Не сложились механизмы, подобные тем, что постепенно вырабатываются в детстве при обучении письму правой рукой. Кроме того, врожденные двигательные нервные механизмы, управляющие левой рукой, менее действенны, чем механизмы, управляющие правой.
- 4 И тем не менее обучение позволяет выработать нервные механизмы, обеспечивающие должное писание и левой рукой. Пример такому обучению — жизненный опыт нобелевского лауреата, физиолога И. П. Павлова: будучи левшой, он с детства упражнял правую руку выполнять все, что необходимо в жизни. И добился того, что писал, проводил хирургические операции одинаково хорошо обеими руками (правда, играя в свои любимые городки, Иван Петрович кидал биту всегда левой рукой — ведь использовать врожденные нервные механизмы как-то надежнее, да и приятнее).

### 03. МЕХАНИЗМЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- 1 Мы обозначаем этим термином те структуры тела, активность («работа») которых обеспечивает деятельность организма. То есть обеспечивает и обмен веществ, и движение тела, и поддержание положения тела, и эмоциональные проявления, и мышление, и вообще всю деятельность.

**Структуры** организма, образующие такие механизмы, весьма разнообразны. Это и *клетки*, объединенные в *ткани* организма, и *органы* тела, состоящие из клеток. В частности, это нервные клетки, нейроны, связанные друг с другом своими отростками и посылающие по этим отросткам импульсы, которые управляют другими структурами. Структуры организма — это и отдельные *молекулы* огромного количества разнообразных химических веществ, «работающие» в межклеточном пространстве. Например, таковы молекулы гормонов в крови, которые оказывают общеизвестное мощное влияние на жизнедеятельность организма, включая и высшие проявления психической деятельности личности.

- 2 Именно эти механизмы (если они пребывают в должном состоянии) *целесообразно*, рационально обустраивают жизнедеятель-

ность нашего организма (во многом делают это помимо нашего сознания).

**Ваша задача** — научиться так направлять работу этих механизмов, чтобы они должным образом обеспечивали процессы вашего общения (с использованием речи, мимики, жестикуляции и т. п.). Направлять работу механизмов и **выработанных** (жизненным опытом, обучением), и **врожденных**, которые в большинстве своем образуются изначально, еще до рождения человека, и начинают работать с первых секунд жизни — так работает дыхательный центр.

Впрочем, многие врожденные механизмы «вызревают», формируются после рождения еще неделями, а то и годами. Например: механизмы управления глазодвигательными мышцами и направлением взгляда; механизмы поддержания вертикального положения головы и всего тела; механизмы формирования речи; механизмы, сопряженные с процессами продолжения рода; и т. п.

Активность практически всех врожденных механизмов (даже механизмов, регулирующих частоту и силу сокращений сердца) может быть направлена сознанием в должном направлении. Однако это требует упорной работы над собой.

## ТРЕБОВАНИЯ К ВЫРАБОТКЕ ДОЛЖНЫХ НАВЫКОВ 04.

**а) Как происходит выработка навыков?** Перед тем как начать систематический разбор этого вопроса, остановимся на описании того, как жарким июньским днем 1874 года один молодой помещик, Константин Левин, учился профессионально косить траву. Описание это сделано в одном из известнейших романов мировой литературы («Анна Каренина»). Рассмотрим фрагменты этого произведения с точки зрения нашей темы.

Герой романа не впервые взял косу в руки. Однако поначалу дело не ладилось. Сильный, ловкий человек «в первые минуты косил дурно, хотя и махал сильно», «стараясь косить как можно лучше».

Левин начал отыскивать причины своей плохой работы, стал размышлять, пробовать разные варианты действий (то есть экспериментировал): «Буду меньше махать рукой, больше всем туловищем». Окружающие педагоги (крестьяне-косцы) также участвовали в обучении новичка, давая профессиональные указания: «Пяткой больше налягай (пяткой — косы), широк ряд берешь, умаешься...»

И вот — «в его работе стала происходить... перемена...». «На него находили минуты, во время которых он забывал то, что делал, ему становилось легко, и в эти же самые минуты ряд его выходил... ровен и хорош» (ряд — скошенной травы). «Чаще и чаще приходили...

минуты бессознательного состояния, когда можно было не думать о том, что делаешь. Коса резала сама собой». «Трудно было только тогда, когда надо было прекращать это сделавшееся бессознательным движение и думать, когда надо было окашивать кочку».

И снова: «Чем дольше Левин косил, тем чаще и чаще он чувствовал минуты забытья, при котором уже не руки махали косой, а сама коса двигала за собой... тело, и как бы по волшебству, без мысли о ней, работа правильная и отчетливая делалась сама собой».

«Левин... чувствовал, что какая-то внешняя сила двигала им».

3 Обратите особенное внимание на слова: «*бессознательное* состояние, *бессознательное* движение, минуты *забытья*, коса резала *сама собой*, работа делалась *сама собой* без *мысли* о ней, трудно было, когда надо *думать*, какая-то *внешняя* сила...»

4 То есть умелый человек не думает (и даже не осознает), как именно надо выполнять свои действия. Но именно в таком «бездумном», без мыслей о рабочих движениях психическом состоянии работа осуществляется качественно, должным образом, протекая сама собой (разумеется, речь идет о любой хорошо освоенной и привычной физической работе, а не только о косье травы). Причем работа не только выполняется хорошо — она выполняется «легче», то есть с меньшими энергетическими затратами.

5 При всем этом человеку даже представляется, что это не он сам определяет последовательность своих действий, но некая «внешняя сила», какой-то «*внешний импульс*». Очевидно, что эта «внешняя сила», этот «внешний импульс» есть автоматическое срабатывание *нервных механизмов*, которые сформировались в головном мозге и уже обеспечивают новый двигательный (моторный) навык. Причем обеспечивают автоматизированно, без участия сознания — отсюда и ощущение чего-то «внешнего», управляющего телом. Внешнего — относительно сознания (как оно и есть на самом деле).

6 У Левина такой навык (качественной косьбы травы) сформировался за пару часов. Другие навыки для своей выработки могут потребовать многих дней, месяцев или даже лет.

Причем в то время, когда навык еще только вырабатывается, думать о деталях своих действий обязательно надо, причем сосредоточенно (что Левин и делает в начале своей работы с косой на лугу). Когда же навык работы сформирован и закреплен — человек думает только о главном: какие жизненные задачи надо решать в данное мгновение.

Итак, в романе весьма точно (и с высшей художественностью) проиллюстрированы основные условия успешной работы над собой при выработке должного навыка.

Описан активный поиск лучшего варианта действий, поначалу внимание к ощущениям, осознанное руководство своими движениями

ями и положениями тела. Описано и автоматизирование действий организма в результате освоения навыка, когда тело выполняет эти действия как бы само по себе, и при этом — в должном виде.

Коснемся этих условий выработки навыка несколько подробнее. 7

**б) Роль творчества при работе над собой.** Общее условие успеха работы над собой при освоении нового навыка — постоянный, целенаправленный, активный *творческий поиск*. Осваивая любое действие (и особенно сложное), следует намеренно (и весьма незначительно) изменять характер этого действия и оценивать результаты: при каком варианте получается похуже, при каком — лучше всего?

То есть на основе *самоощущений* следует осуществлять постоянный выбор наилучшего способа выполнения данного действия. Причем следует каждый раз выполнять действие по-новому, совершенствуя это действие, с учетом прошлого опыта.

Кроме таких преднамеренных «экспериментов», следует чутко 8 подмечать и оценивать те особенности в протекании действия, которые происходят случайно, неожиданно для вас. «Ловите» любые такие моменты, когда действие происходит наилучшим образом, анализируйте произошедшее, запоминайте условия совершенного выполнения действия, воспроизводите эти условия.

В обеих этих ситуациях (и целенаправленного «эксперимента», 9 и случайного обнаружения) запоминайте (и осознанно, и неосознанно) все то, что обуславливает наилучшее выполнение действия. А затем закрепляйте (повторами, тренингом) эти приобретенные вами практические знания.

Такой путь — вдумчивое «экспериментирование над собой», использование своего творческого начала при поисках наилучшего варианта действий — есть одно из важнейших условий успеха при обучении любому новому действию. 10

В частности, и особенно при обучении такому сложнейшему виду деятельности (изучаемому вами сейчас), как *общение*. Причем общение при помощи звучащей речи, голоса, которые должны быть особенно совершенны.

Ничто не должно исполняться *механически*, бездумно, формально. Никогда!

**в) Роль самопознания в работе над собой.** Развитое *самоощущение*, 11 *самоосознание*, *самопонимание* — это первый элемент успеха работы над собой при выработке нового навыка. Необходимо развивать, тренировать способность чутко улавливать и анализировать даже самые слабые *сигналы*, которые информируют о процессах, происходящих и в *окружающем* мире, и в *собственном* организме (особенно в структурах скелетно-мышечной системы).

Отсюда — огромна роль *самонаблюдения* (подробнее см. занятие 7).

*Думайте над собой.* Наблюдайте за собой. Классифицируйте свои ощущения (мышечные, костные, дыхательные и т. п.). Анализируйте, что с вами происходит (кстати, чтобы понимать окружающих, надо прежде всего уметь правильно понимать себя).

12 **г) Роль управления собой.** Уверенное управление собственным организмом, строящееся на совершенном осознании сигналов, поступающих в мозг от самых разных источников — следующее условие успеха работы над собой при выработке навыков. Подробно эта тема рассмотрена в занятии 10. Сейчас же обратите внимание на существование двух способов такого управления, осуществляемого сознанием, то есть управления произвольного.

13 Один способ — *непосредственное*, прямое, волевое управление (например, захотели — и согнули правый указательный палец).

14 Другой способ — *опосредованное* управление организмом с использованием актерского начала, присущего в разной степени всем людям (особенно ярко проявляется оно у играющих детей). Когда активность нервных механизмов возбуждается «окольным» путем, путем воображения, создания и затем применения образов представления. А в результате вы получаете те реакции организма, какие вам нужны.

15 Всегда точно определяйте характер того импульса, который обуславливает то или иное действие вашего организма. Термином *импульс* обозначим в тексте любую побудительную причину, вызывающую любые действия: психические (например, возникновение какой-либо эмоции), телесные (например, определенное движение руки, усиленный вдох, учащенное сердцебиение), действия общего характера (например, совершение тех или иных поступков, да и вообще общее поведение человека в течение длительного времени).

Импульс может быть оценен как внешний (например, таково содержание речи, обращенной к человеку и побуждающей его к определенным действиям). Импульс может быть оценен и как внутренний (например, это определенное желание человека, определяемое его потребностями и побуждающее этого человека к определенным действиям).

16 Как вариант общего понятия «импульс» будем рассматривать понятие *нервный импульс*. То есть специфическую реакцию, которая стремительной волной пробегает по нервному волокну (будем рассматривать только те волокна, которые расположены в нервных стволах).

Если это волокно чувствительного нерва — нервные импульсы поступают в центральную нервную систему, вызывая реакции

в нейронах (нервных клетках) спинного или головного мозга. Если это волокно двигательного нерва — нервные импульсы вызывают сокращения мышц или выделение секрета железы (например, слюны).

**д) Роль неторопливой постепенности в работе над собой.** Постепенность формирования навыков — еще одно условие работы над собой. Во время обучения, при формировании в мозгу нужных нервных механизмов, прежние, ненужные структуры, благодаря которым осуществлялись нежелательные привычки, заменяются новыми структурами. Так недолжные навыки заменяются новыми, лучшими. 17

Далее, по мере упрочения таких новых навыков, сознательное управление организмом, с использованием обоих способов воздействия на него, становится все менее необходимым. 18

В итоге, после достаточно долгого тренинга, выученные навыки автоматизируются, применяются как бы сами собой. А контроль сознания подключается лишь тогда, когда надо проверять точность таких навыков и, если обнаружатся неточности, устранять их. 19

Как очевидно, вырабатывать следует сразу лучшие, должные навыки. Ведь навыки, вырабатываемые без тщательного контроля, «как получится», — далеко не всегда формируются должным образом. Вспомните хотя бы, как трудно писать, если пальцы привычно, с ненужной силой стискивают карандаш, как утомительно вести автомобиль, если руки непрерывно сжимают руль (а все тело напряженно устремлено вперед). 20

Наконец, отдельные навыки должны постепенно слиться в единый, общий навык свободного владения собой при общении. 21

Когда все действия организма, включая действия, обеспечивающие общение (речь и т. п.), выполняются свободно, — свободно как от лишнего напряжения, от хаотичности и бесцельности движений, так и от ненужных попыток произвольно управлять прочно заученными движениями. Когда действие выполняется как бы «само собой», без участия сознания, легко.

Такое состояние знакомо всем: мы не думаем над привычными движениями, когда пишем, управляем знакомой техникой, танцуем и т. п. (см. выше 3-04, д 19).

То же самое вы вырабатываете, когда совершенствуете свои *навыки* должного *общения*, должного самовыражения.

То есть работа над собой — это есть в конечном счете кропотливый труд по «строительству» неких новых, сложнейших *мозговых* (нервных) *структур*. 22

- 23 Громкость такого труда известна всем — и особенно тем, кто играет на музыкальных инструментах, управляет сложной техникой, занимается сложными видами спорта. Зато, будучи выработана, — «создана», — такая нервная структура надолго обеспечивает выполнение навыка. Нередко — даже после многолетнего перерыва. А неизбежные после такого перерыва неточности быстро устраняются обдуманной тренировкой, с использованием (поначалу) произвольного управления организмом.

## 05. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ КУРСА

- 1 В этом описании сжато очерчено то, как будет осваиваться «начальный» курс изучения Метода «Освобождение голоса, речи, движения» (чтобы по ходу проработки книги не возникало ощущение, известное по старой туристской песне: «Снова нас ведут куда-то, и неясен нам маршрут»). Итак.

В уже освоенных вами занятиях 1–3 изложены самые общие сведения, необходимые для работы над собой при изучении Метода «Освобождение голоса, речи, движения».

- 2 Время от времени возвращайтесь к текстам этих занятий 1–3: общие пояснения и рекомендации, содержащиеся в них, нужны при освоении практически каждого из упражнений *курса*.
- 3 В занятиях 4–6 даны самые общие (вспомогательные) пояснения и рекомендации, как работать с этой книгой, как построить процесс работы над собой — на практике. Знакомьтесь с этими занятиями, не стараясь сразу же запомнить все детали. Вы будете не раз возвращаться к этим текстам. При таком повторении все, что необходимо, запомнится само собой.
- 4 Занятия 7–13 содержат материал, расширяющий те общие представления о психических и физических процессах в организме, которые вы получили в занятиях 1–3. В занятиях 7–13 вы начинаете уже на практике прорабатывать упражнения общего характера, которые готовят вас к освоению конкретного учебного материала последующих занятий.
- 5 В занятиях 14–29 представлен учебный материал, в котором изложена своего рода «технология» (психотехника) *метода*. Благодаря ей вы приобретаете комплекс основных навыков, которые позволяют и уверенно «управлять» своим организмом при общении (особенно во время речи), и ясно сознавать как сами ваши намерения, так и в каком состоянии пребывает организм в каждое мгновение, каково положение тела и его частей.

В этих занятиях 14–29 вы изучите на практике более ста тридцати упражнений, которые позволят освоить комплексы основ-

ных действий, обеспечивающих адекватное использование любых выразительных средств при общении. И прежде всего это такие действия, как голос и речь.

Освоение новых упражнений сопровождается параллельным **6**  
*тренингом* уже изученных упражнений. Этот каждодневный тренинг охарактеризован в специальных описаниях, имеющих общее во всех занятиях название «*Комплекс упражнений для постоянного тренинга*». Такая работа аналогична исполнению гамм для музыканта или экзерсисов у станка для артиста балета: это — первооснова работы над собой.

Теперь — конкретнее о последовательности проработки занятий **7**  
14–29 и об их содержании (указываем только основную тему каждого занятия).

В занятии 14 дано первое представление о должном *положении* тела. Такое положение проявляется в должной *осанке* и является первым условием должного формирования голоса, речи и иных выразительных средств. Осанка совершенствуется и в последующих упражнениях. В дальнейшем вы скорректируете все повседневные движения тела с учетом выстраивания его должного положения.

В занятиях 15 и 17 формируются постепенно усложняющиеся **8**  
навыки должного *речевого дыхания* (без которого невозможно достигнуть ни хорошего звучания голоса, ни свободы речи).

В занятиях 16, 19, 22 даны упражнения, в которых совершенствуется *моторика* всего тела (то есть улучшаются движения и положения тела и его частей). Иными словами — совершенствуется **9**  
*координация* двигательных действий, устраняются нежелательные привычные движения и положения организма.

В занятии 18 и 21 совершенствуется моторика таких структур **10**  
тела, как органы *ротовой* полости и нижняя *челюсть*, которые играют особую роль в формировании звуков речи.

В занятии 20 упражнения посвящены формированию навыка **11**  
правильного, должного *голосообразования*. Эти навыки затем совершенствуются во всех последующих занятиях.

В занятиях 23 и 24, в ходе совершенствования голосообразования, вы изучите явления *резонирования*. **12**

Тема занятий 25–29 — *артикуляция*. То есть действия, определяющие характер произнесения звуков речи — *дикцию*.

На этом изучение «технологии» формирования должных выразительных средств заканчивается.

Опираясь на эту, уже освоенную вами «технология» владения **13**  
речью, голосом, мимикой, жестом, всем телом и вообще всеми его движениями и положениями, вы обеспечите на практике, в разнообразных жизненных обстоятельствах, новое повседневное поведение.



Обязательно изменится качество вашей эмоциональной жизни. Вы перестанете «стискивать», зажимать себя.

- 14 Кроме того, будете ходить, наклоняться, подниматься по лестнице, поднимать груз уже по-другому. Во-первых, потому, что обретете лучшую телесную форму, а во-вторых, с учетом эффективного переноса проекции центра тяжести тела в пределах площади опоры.

Снова и снова, думайте в теле, живите в теле, изучайте «энциклопедию» вашего тела и вашей психики.

- 15 И немного о будущем. В нашей Учебно-театральной студии «Говори свободно!» студийцы проходят еще и второй курс изучения метода, под названием «Развивающий курс». Мы готовим издание и об этом этапе совершенствования своей речи, голоса, осанки — всего того, что необходимо каждому для успешного общения.

# ЧЕТВЕРТОЕ ЗАНЯТИЕ

## РАСПОЛОЖЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ 01.

Ознакомьтесь предварительно с правилами расположения учебного материала в книге, чтобы облегчить и ускорить работу по освоению этого материала.

Не ставьте цели запомнить содержание данного занятия сразу. Обращайтесь к данным текстам по ходу работы, как к справочнику, и все запомнится само собой.

### КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕЙ КОМПОЗИЦИИ ВСЕЙ КНИГИ 02.

Знакомство с композицией книги необходимо, поскольку многообразии учебного материала (и одновременно его единство, обусловленное единством *метода*) требует и наивозможно четкой рубрикации текста, и унификации форм описания. Представление об этом желательно получить заранее. 1

Композицию книги составляют: 2

- тексты, содержащие *сведения* о строении организма и о его жизнедеятельности, необходимые для выработки должного представления об изучаемых действиях;
- тексты, содержащие сведения о конкретных *действиях*, а также *рекомендации* к работе по освоению этих действий;
- тексты, содержащие *вспомогательные* сведения, например, таков текст данного занятия, а также таковы различные дополнения к учебному материалу (например, цитирование различных источников).
- справочный аппарат.

Текст книги подразделяется на *занятия*. Занятия — это самые крупные разделы текста книги. 3

### 03. РАСПОЛОЖЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА В ОТДЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ

1 а) **Описания и их нумерация.** Занятия подразделяются на *описания* (назовем так разделы, на которые текст делится в каждом указанном занятии — в данное время вы знакомитесь с описанием номера 4-03). Описания видов различаются по своему содержанию. Всего таких видов описаний — девять.

2 Все описания в каждом занятии, независимо от их видов, имеют единую нумерацию, которая в каждом занятии начинается с единицы. Нумерация любого описания — двойная: ее образуют номер *занятия* и, через дефис, номер самого *описания* (например, 14-15). Не имеют номера только «заповеди» (заповеди осанки, дыхания и т. п.).

3 б) **Назначение разных видов описаний и их унифицированные названия.** Ознакомьтесь уже сейчас с краткими характеристиками различных видов описаний (подробно же ознакомьтесь с этими видами описаний — по ходу проработки занятий).

1. **«Упражнение»** — самый многочисленный вариант описаний. Назначение большинства описаний этого вида — изложение сведений о том, какие осваивать действия на практике, и как именно это делать.

В некоторых же упражнениях дано одно лишь изложение сведений о строении организма и о его жизнедеятельности. Основная задача здесь — тренироваться ярко представлять все, что вы читаете в упражнении, применительно к себе лично.

4 Все упражнения помечены изображением стартующего бегуна, расположенным на поле страницы. Значок позволяет легко выделять упражнения среди всех других описаний.

5 Некоторые описания (не упражнения), хотя и расположены в разных занятиях, однако имеют одинаковое назначение, они одинаково построены композиционно.

Например, почти в каждом занятии есть описание, назначение которого пояснить, как провести «разминку» организма перед началом работы над собой, какие упражнения при этом использовать в каждом данном занятии. То есть все эти описания «разминок» есть описания одного и того же вида, одного и того же типа. Каждое из таких описаний является как бы продолжением предыдущей «разминки», описанной в предшествующем упражнении.

Поэтому все описания одного вида (типа) имеют одно и то же унифицированное название во всех занятиях, в которых эти описания встречаются. Лишь иногда используются модификации таких названий.

Вот эти унифицированные названия.

**2. «Основное назначение данного занятия».** Роль описания этого вида ясна из названия. 6

**3. «Общие пояснения и рекомендации к упражнениям данного занятия».** Назначение этого описания — изложить все то, что необходимо держать в сознании во время проработки большинства упражнений данного занятия, чтобы далее уже не повторять эти сведения в текстах отдельных упражнений.

Иногда описания 2 и 3 объединяются в одно, под названием *«Основное назначение данного занятия и общие пояснения и рекомендации к его упражнениям».*

Как дополнительный вариант такого описания используются *«общие пояснения и рекомендации»* — к небольшой группе весьма схожих упражнений.

**4. «Разминка» перед освоением упражнений».** Назначение — ясно из названия. 7

**5. «Заповеди»** (осанки, дыхания и т. п.) содержат рекомендации, которые следует помнить особенно ярко и всегда выполнять. Данные описания не имеют номера.

**6. «Основные итоги проработки данного занятия».** Здесь сжато суммировано главное из того, что изучалось в занятии. 8

**7. «Некоторые повседневные действия» — как упражнения для тренинга.** В этих описаниях указаны те повседневные действия, которые можно использовать для специального тренинга. Например, такое действие, как «королевский» поворот головы.

**8. «Комплекс упражнений для постоянного тренинга».** Назначение — ясно из названия.

**9. Описания, не относящиеся** к какому-либо варианту и *не являющиеся упражнениями*, не имеют унифицированного названия и не снабжены изображением. Таковы, например, описания данного занятия. 9

Не обязательно *все* виды описаний присутствуют в каждом занятии. Например, в занятии 24 — нет *«Общих пояснений...».*

Итак, книга построена таким образом, что вы будете в разных занятиях встречаться с одними и теми же названиями схожих описаний, не являющихся упражнениями. 10

## РАСПОЛОЖЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА В ОТДЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ И ИНЫХ ОПИСАНИЯХ 04.

**а) Название упражнения.** Название упражнения может быть двойным. Второе название, помещаемое в скобках, — короткое и образное. Это способствует запоминанию названия упражнения (например, таково упражнение 19-13: «кот и пес»). 1

- 2 **б) Разделы упражнения.** Упражнения и иные описания, как правило, подразделяются на своего рода малые *разделы*. Каждый такой раздел описания обозначен буквой со скобкой (так, как тот раздел «б», текст который вы сейчас читаете).

Каждый раздел содержит текст, посвященный определенной теме, и имеет свое название. Название как бы «встроено» в общий текст и отличается от других фраз тем, что напечатано жирным курсивом. Эти названия разделов образуют своего рода краткий «конспект» текста всего упражнения. Используйте эти «конспекты» при проработке упражнений и иных описаний.

- 3 Первые два таких раздела в упражнениях — унифицированы. Они вводятся во всех тех упражнениях, в которых присутствуют, одинаковыми словами: «*Назначение упражнения*» и «*Общие пояснения и рекомендации*».

Роль этих двух разделов упражнения ясна из их названий. Не обязательно оба эти раздела присутствуют в каждом упражнении, их может и не быть вовсе. Иногда эти два раздела упражнения объединены в один, вводимый словами: «*Назначение упражнения и общие пояснения и рекомендации*».

- 4 Возможны указания, что такое-то упражнение является *подготавливающим* к последующему упражнению, или является *продолжением* предшествующего упражнения, или является *вариантом* другого упражнения. Такие указания, используемые в некоторых занятиях, способствуют быстрой ориентации среди множества схожих упражнений. А главное — избавляют от необходимости повторять и повторять одни и те же разъяснения.

- 5 **в) Фрагмент текста.** Этим термином обозначен небольшой участок текста (один абзац, реже два или три). Цель выделения таких фрагментов — помочь в организации работы над книгой: чтобы было легче перебрасывать внимание при анализе и обсуждении текста, размечать выписки. Для этого же фрагменты пронумерованы следующим образом.

- 6 На полях книги, на уровне первой строчки абзаца, проставлены номера фрагментов.

Например, текст, который вы читаете в данную минуту, обозначен номером шесть. Этот текст начинается словами: «На полях книги..» — и продолжается до точки, за которой начинается строка, рядом с которой, на поле страницы, проставлен номер «7».

- 7 В данном случае фрагмент текста, обозначенный номером «6», включает в себя два абзаца. А фрагмент под номером «5» — включает только один абзац.

- 8 Фрагменты нумеруются, начиная с первого номера, в пределах одного упражнения (или иного описания).

Иногда же такая нумерация абзацев отсутствует, поскольку текст описания невелик и не нуждается в такой разметке.

## НЕКОТОРЫЕ МОМЕНТЫ ОПИСАНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА 05.

**а) «Действие» и «упражнение».** Учитывайте различие используемых в книге терминов — «упражнение» и «действие».

**Действия** — это все, что осуществляется с определенной целью: и движение, и поддержание положения тела, и формирование образа представления, и направление внимания на объект, и многое другое. Собственно, весь *метод*, практически — это огромный комплекс разнообразных действий.

**Упражнение** — это, во-первых, текст, который описывает осваиваемые действия и все то, что надо сделать или узнать для успеха такого освоения. Во-вторых, «упражнением» называем и весь комплекс выполняемых действий, которые описаны в данном упражнении.

**б) «Базовые действия». «Теоретические упражнения».** В начальных упражнениях курса описываются «базовые» действия (по возможности в одном упражнении описывается только одно такое основное действие). В последующих упражнениях описываются добавочные действия, основанные на уже описанных «базовых». При этом может возникнуть ощущение, что тексты повторяются, но это не так: в последующих текстах всегда представлена более обширная и новая информация.

В ряде *упражнений* учебный материал посвящен не практическому освоению новых действий, а имеет целью освежить в памяти читателя некоторые общие сведения об анатомии и о некоторых аспектах жизнедеятельности организма. При этом привлекаются лишь те сведения, которые *необходимы* для уверенного освоения изучаемых действий на практике.

Ваша задача — в таких «теоретических» упражнениях не только внимательно ознакомиться с их содержанием. Главное, отметим еще раз — ярко представить (а также, если возможно, пронаблюдать) все описываемое применительно к *себе* лично. Например, если даны сведения о характере дыхательных движений и о перемещении при этом диафрагмы и ребер — ярко представляйте, как движутся *ваша* диафрагма и стенки *вашей* грудной клетки, *вашего* живота, осознавайте *ваши* ощущения при этом, вспоминайте *ваши* чувства в те минуты, когда *ваше* дыхание было особенно легким — и то, когда что-либо мешало *вам* дышать свободно.

## ПЯТОЕ ЗАНЯТИЕ

# ОФОРМЛЕНИЕ ТЕКСТА (НЕКОТОРЫЕ МОМЕНТЫ)

### 01. ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

В этом занятии вы ознакомитесь с некоторыми приемами оформления текста, которые унифицированно используются по всей книге. А также ознакомитесь с некоторыми особенностями использования стандартных описаний.

### 02. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ НАПИСАНИЯ ТЕКСТА (И ИНЫХ ПРИЕМОВ) ДЛЯ ОБОЗНАЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕКСТА

- 1 **Жирным шрифтом** обозначены названия, в частности названия отдельных упражнений.
- 2 *Курсивом* (без кавычек) выделены словосочетания, которые сложились за годы работы нашей студии и получили название «*слова-образы*». Они применяются для емкого, *образного* обозначения сложных действий. Например, *думайте в теле, живите в теле, мышцы стекают*.
- 3 *Курсивом* выделены также те термины, которые постоянно используются, чтобы передать образный, воображаемый характер того, что эти слова отображают (кавычки при этом не ставятся). Это, в практике Студии — так называемые «термины-образы». Например: *дорожка внимания, купол, чаша, отпустите* (нижнюю челюсть) — и многие другое. Каждый такой «термин-образ», выделяемый курсивом, обозначает только одно, четко определенное понятие, используемое в книге.
- 4 **Жирным курсивом** в тексте выделено то, что требует особого внимания. В частности, так выделены названия разделов упражнений, «встроенные» в текст разделов.
- 5 Использование условных обозначений описано в конце книги, чтобы этот раздел можно было находить быстрее. Ознакомьтесь с этим текстом уже сейчас, и обращайтесь к нему впредь, по мере необходимости.
- 6 Порядок описания различных *звуков речи* охарактеризован в конце книги. Обращайтесь к этому тексту при изучении занятия 17 и последующих.

## РЕКОМЕНДАЦИИ, ОБЩИЕ ДЛЯ ВСЕХ ИЛИ МНОГИХ УПРАЖНЕНИЙ

03.

Некоторые такие рекомендации даются в тексте лишь два - три раза. А затем вы следуете им уже без напоминаний. Например, это касается положения тела в начале упражнения.

Многие упражнения названы *симметричные*. В их названия введено буквосочетание: (*симм.*). Описания в этих упражнениях сделаны применительно к «правой стороне» тела. Выполняйте действия таких упражнений для обеих сторон тела без напоминания. Работая с «левой стороной», самостоятельно вводите нужные поправки (куда повернуть голову, например).

## Отсылки, иллюстрации 04.

**а) Назначение отсылок.** Такой прием подачи учебного материала, как *отсылки*, используется в тексте практически постоянно, поскольку все упражнения *метода* (в котором «все связано со всем») образуют в принципе своего рода одно гигантское упражнение. Поэтому при изучении новых действий необходимо обращаться ко множеству пояснений, которые уже рассмотрены в текстах других упражнений. Чтобы не повторять одного и того же, применяется система *отсылок* к нужным текстам.

**б) Как построено указание на текст, к которому надо обратиться согласно отсылке.** «Адрес» отсылки может быть указан с разной «точностью». Вот варианты таких отсылок (с примерами, в скобках).

1. Отсылка ко всему занятию. Например: см. Занятие 5. Это то занятие, которое вы сейчас прорабатываете.

2. Отсылка к конкретному описанию, в частности к упражнению. Например: см. упражнение 14-10; а если кратко — см. 14-10. Такая отсылка означает, что вам предлагается еще раз просмотреть все это упражнение, а если надо — то и выполнить его.

3. Отсылка к одному из разделов упражнения, обозначаемому буквой. Например: см. 14-10, в, д, з. То есть — см. раздел «в» десятого упражнения четырнадцатого занятия).

Если отсылка делается на несколько разделов, это указано так: см. 14-10.

4. Отсылка к отдельному фрагменту текста — самая «точечная» из отсылок. Номер фрагмента указан после буквы, обозначающей раздел упражнения. Например: см. 14-10, в, 13. Или: (14-10, (13)).



Если отсылка делается на несколько фрагментов, это указано так: см. 14-10, в, 15-17. Или: (14-10, (15-17)). Если упражнение не подразделяется на разделы, то и букв в отсылке, естественно, нет — только цифры.

5. Если отсылка на раздел делается в пределах одного и того же упражнения, обычно используются те же правила описания отсылки.

Указания на отсылку даются обычно в скобках, реже — без них.

- 3 Встретив отсылку, следует обратиться к указанному тексту, освежить его в памяти, возможно, еще раз продумать его, а если надо — то и выполнить рекомендованные в нем действия еще раз. Ориентируйтесь на номера упражнений, указанные в колонтитуле.
- 4 **в) Иллюстрации.** Это фотографии, рисунки (в том числе рисунки стилизованные), графики. Порядок описания иллюстраций (сокращенно: илл.) ясен при их рассмотрении.

# ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОБУСТРОЙСТВУ РАБОТЫ НАД СОБОЙ

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ НАД СОБОЙ 01. ПРИ ОСВОЕНИИ И ЗАКРЕПЛЕНИИ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

**а) Некоторые аспекты организации работы.** Начиная прорабатывать очередное занятие, прежде всего обратитесь к его описанию. Но не следует текст занятия прочитывать тщательно сразу весь. Прорабатывайте текст постепенно, сообразно задачам, которые перед вами поставлены. 1

Запоминайте, записывайте (в отдельной записной книжке!) все, что неясно, что дается трудно — для последующего обдумывания. 2

Если нет времени для выполнения всего занятия, разбивайте его на несколько этапов. Но все-таки ставьте себе цель выполнить всю программу освоения небольшого занятия за один день (например, начало занятия проделайте утром, а остальное — вечером). Впрочем, если это и не удалось и вы посвятили занятию неделю и больше — это не беда. 3

Главное — не должно быть дней, в которые вы не работали бы так или иначе над собой.

Ежедневно знакомьтесь с новым для вас учебным материалом. 4

Ежедневно же выполняйте тренирующие комплексы, закрепляя навыки уже освоенных действий (об этом см. 8-06 и 12-04).

**б) Резервы времени для тренинга.** «Запасы» времени, чтобы поработать над собой, — весьма велики. Используйте минуты, уделяемые утренней разминке. Многие упражнения можно выполнять во время прогулки, поездки в транспорте, при всяческих ожиданиях. И тем более — в этих ситуациях можно выполнять действия в воображении. 5

*Для самосовершенствования нужно не большое время, а разумное использование малого времени.*

**АНТОН СЕМЕНОВИЧ МАКАРЕНКО**

Каждодневно общаясь, используйте новые навыки, которые вы освоили и натренировали в пройденных упражнениях.

Все это аналогично нашей постоянной «работе» над поддержанием в должном состоянии прически, макияжа и тому подобно-го — и не должно вызывать затруднений.

**в) Организация самостоятельной работы над собой после завершения всего курса занятий.** Завершив изучение курса «Говори свободно», 6

работайте над собой и впредь. Выполняйте составленный вами самостоятельно **общий комплекс** упражнений (см. 28-08).

- 7 Повторяйте также и отдельные упражнения, благодаря которым достигается должная выразительность. Какое именно из таких упражнений и когда выполнять — решайте сами: к примеру, «разрушение и выстраивание» ли позвоночника это — или же артикуляция.
- 8 Составляйте собственные небольшие комплексы действий, особо выделяя те действия, которые вам необходимо особенно тщательно отрабатывать. Не забывайте о постоянной «разминке».

## 02. КОНТРОЛЬ САМОЧУВСТВИЯ И ГИГИЕНА

- 1 а) **Спокойное внимание к своему самочувствию.** Упражнения *метода* помогают улучшить самочувствие, и ничего нежелательного они вызвать не могут. И все же соотносите учебную нагрузку с возможностями вашего организма. Непривычные поначалу действия (по улучшению осанки, по совершенствованию процесса дыхания) иногда могут вызвать различные

**Упражнение — все.**

**ПЕРИАНДР, ОДИН ИЗ «СЕМИ МУДРЕЦОВ»  
АНТИЧНОЙ ГРЕЦИИ**

ощущения «общего» дискомфорта. То есть может ощущаться некая нечеткость в движениях или в положении тела, или намек на головокружение, или просто возникает чувство «что-то со мной не так». Пусть эти ощущения ничтожны, но все же, обнаружив их, садитесь, спокойно и не мешкая. Хотя бы и на пол. При этом оставайтесь совершенно спокойны. Затем наблюдайте, как быстро такие ощущения исчезают. После чего — продолжайте занятие.

- 2 Другой вариант легкого дискомфорта может быть обусловлен тем, например, что спина много лет сутулилась, а теперь ей как-то непривычно и «странно» быть выровненной, а плечам — быть «крылато» расправленными) не требует такой предосторожности. Просто наблюдайте, как новое положение. В этих случаях надо подождать, и новое ощущение тела, в результате работы над собой, станет привычным. Отмечайте при этом приятные ощущения как бы удлиненного тела, тепла, легкости, отмечайте прилив энергии и оптимизма.
- 3 Выполняя упражнение, никогда не пытайтесь поставить **«рекорд»** (преодолевая боль, опуститься пониже, вращать руками до потери всех сил и т. п.) Занимайтесь с должным, минимально необходимым напряжением — и не более того.

**б) Режим питания, одежда и другие требования.** Все рекомендации этого плана — обычные при спортивно-оздоровительных занятиях. То есть принимайте пищу не ближе чем за один час до занятия. Одежда — наивозможно свободна. Мерзнуть, даже слегка, недопустимо: это мешает достигать должного расслабления мышц (особенно при работе лежа на полу). Обувь не ограничивает свободы стоп (лучше заниматься вообще без обуви, в достаточно теплых носках).

Во время упражнений в положении лежа на полу используйте широкий коврик (хотя бы и простыню). Использовать же постель — нельзя, даже если она жесткая и ровная.

Дополнительные рекомендации вы найдете в отдельных занятиях.

**в) Курение.** Эта привычка весьма нежелательна вообще. А в течение двух часов перед занятием (и тем более во время занятия) курение просто недопустимо: оно несовместимо с должным дыханием.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ ПРИ ОСВОЕНИИ И ТРЕНИНГЕ УПРАЖНЕНИЙ 03.

**а) Действия-приспособления.** Можно различать два вида действий метода, описанных в книге. Навыки одних действий (назовем их «основные») обеспечивают совершенство голоса, речи, осанки, иных выразительных средств. Другие действия, хотя и весьма полезны при работе над собой (особенно во время обучения) — тем не менее без них, в принципе, можно было бы и обойтись.

Такие действия получили в нашей практике название «действия-приспособления» (или, для краткости — «приспособления»). Другими словами это — дополнительные, вспомогательные приемы работы над собой. По мере выработки и упрочения навыков основных действий необходимость в использовании приспособлений уменьшается. Однако забывать о них — не следует.

Действия-приспособления осуществляются с использованием разных средств и имеют разное назначение.

**б) Назначение действий-приспособлений.** Собственно говоря, назначение всех приспособлений одно: помогать в работе с основными действиями метода. Однако при этом у них может быть своя «специализация».

Приспособления помогают разобраться в особенностях выполнения основного действия. При этом особенно полезны несложные модели такого действия. Например, башенка из кубиков помогает наглядно представить процесс сгибания и разгибания позвоночника.

5 Приспособления помогают выполнять основное действие. Так, особенно действенны приемы опосредованного управления организмом с использованием образов представления.

6 Приспособления особенно полезны для точного осознания особенностей выполнения своих действий. Например, линованное зеркало позволяет очень точно оценить свою осанку.

7 Приспособления используются и как тренажеры, помогающие вырабатывать должные качества организма. Таков, например, ма-роллер — устройство для разработки подвижности позвоночника.

8 **в) Средства, используемые в действиях-приспособлениях.** Можно различить три вида таких средств.

Используются самые разнообразные, скажем так, «вещи» («предметы», «устройства»). Это и полотенце (изображающее расслабленную руку) — и видеочамера, которая позволяет разобраться во всех тонкостях ваших движений.

Используются части тела. Например, это большой палец руки, помогающий обеспечить должное направление взгляда при «королевском» повороте головы).

9 Используются различные психические процессы. Например, таков счет «в уме» при выработке умения определять интервалы времени; или же такое важнейшее приспособление, как выполнение действий в *воображении*, в частности *настрой* (см. далее, 10-09).

10 **г) Использование приспособлений применяемых на занятиях в студии.** Найдите возможность применять разнообразные устройства, показавшие свою высокую эффективность и широко используемые в работе Учебно-театральной студии Ларисы Соловьевой «Говори свободно!».

Таковы приспособления: *ма-роллер*, *линованное зеркало*, *очки, направляющие взгляд*, — и многие другие, способствующие освоению, закреплению и совершенствованию должных навыков — при постоянном применении их в самостоятельном тренинге.

Применяйте фото- и видеочамеры для самоконтроля. Весьма полезны *диск* и *видеокассеты*, подготовленные на основе нашего игрового тренинга.

О них можно справиться в студии, по телефону: (095) 9390084.  
e-mail: info@Speak-up.ru

11 **д) Магнитофонная запись занятия как приспособление.** Самостоятельно сделайте «*звуковые памятки*» для своего тренинга: надиктовывайте описания упражнений и нужные вам рекомендации на магнитофон (диктофон). И затем проделывайте упражнение, следуя озвученным вами указаниям. Надиктовывая описание каждого действия, рассчитывайте время, необходимое для выполнения этого действия, и оставляйте соответствующие паузы.

# СЕДЬМОЕ ЗАНЯТИЕ

## ВОСПРИЯТИЕ И ВНИМАНИЕ ПРИ РАБОТЕ НАД СОБОЙ

### ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ 01.

Данное занятие — первое из четырех занятий (их номера — 7, 8, 9, 10), в которых рассматриваются на практике некоторые психические и нервные процессы, представление о которых необходимо для уверенной работы над последующими упражнениями нашего курса. Собственно, учебный материал всех четырех занятий посвящен единой общей теме, и разделен на эти занятия лишь для удобства ознакомления с темой.

Материал занятия освежит в памяти сведения о процессах, благодаря которым создается представление об окружающем мире, о состоянии собственного организма.

Назначение каждого из упражнений данного занятия — ясно из его содержания.

*У психики, как и у тела, есть своя гимнастика, без которой человек чахнет, впадает в апатию бездействия.*

ВИССАРИОН ГРИГОРЬЕВИЧ БЕЛИНСКИЙ

### ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ ЗАНЯТИЯ 02.

**а) Цель рассмотрения элементарных сведений о некоторых понятиях психологии.** Сведения о психической деятельности, как показывает практика нашей студии, полезно рассмотреть еще до начала освоения упражнений Метода в занятии 14. Следует учитывать при этом, что психология как наука допускает большое разнообразие толкований различных психических явлений. Так что в тексте возможны некоторые расхождения с тем, что можно прочитать в том или ином учебнике психологии. 1

Отметим также, что учебный материал о жизнедеятельности организма, приводимый в книге, представлен в упрощенном варианте — с тем только, чтобы напомнить самые необходимые сведения. Наша цель — сосредоточиться на практике работы над собой, не перегружая внимания специальной информацией из областей анатомии, физиологии, биоакустики, психологии и т. п. 2

Любители же разбираться во всем досконально могут обращаться к специальной литературе — при соблюдении принципиально 3

важного условия: это можно делать (если очень уж желательно) только после завершения освоения учебного материала данной книги. До этого отвлекаться на посторонние источники информации (пусть даже и самые достойные) — значит изломать необходимый режим работы над собой, запутать процесс практического освоения сложнейших навыков.

- 4 Практика работы нашей студии показывает, что даже и профессиональное знание анатомии и иных биологических дисциплин *не* улучшает ни освоение навыков должного общения, ни использование этих навыков в жизни. Идет ли речь о формировании звучного голоса, об умении ли говорить с людьми или же о чем-либо еще.
- 5 Эти знания нужны, чтобы осознанно осваивать упражнения на практике — успех же такой практической работы над собой определяется другими факторами. О которых речь впереди.
- 6 **б) События повседневной жизни — материал для изучения метода.** Примеры, разбираемые в упражнениях данного занятия, а также занятий 8—10, взяты из *обыденной* жизни — и в то же время они вполне годятся для изучения Метода «Освобождение голоса, речи, движения». И вы при освоении упражнений также постоянно обращайтесь к своему жизненному опыту. Вспоминайте и вновь переживайте в воображении те ситуации, которые близки примерам, описываемым в упражнениях. Вспоминайте и анализируйте ваши ощущения в те моменты.
- 7 **в) Ваше дыхание в начальных занятиях курса.** Выполняя упражнения в начальных занятиях (до четырнадцатого включительно) дышите во время выполнения упражнений, «как дышится» (то есть так, как привыкли дышать). Пока что дышите так. В занятии 15 будут даны новые, важнейшие пояснения о должном характере речевого дыхания.
- 8 Все, сказанное в данном описании 7-02, относится ко всем занятиям 7—10 и в последующих занятиях уже не повторяется.

### 03. ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ И О СОСТОЯНИИ ОРГАНИЗМА

- 1 **а) Структуры центральной нервной системы и представление об окружающем мире.** Проанализируйте, каким образом вы создаете представление об окружающем вас мире, и какую роль это представление играет в вашей деятельности.
- 2 Рассмотрите механизмы, позволяющие создавать представление об окружающем мире. В занятии 3 уже отмечена роль осознания характера своих действий (см. 3-04, в), роль развитого самопонима-

ния (см. 3-04, в) для успеха работы над собой при выработке новых навыков. Какие же нервные механизмы позволяют человеку узнавать (причем очень точно): что происходит в *окружающем* его *мире* и что происходит в его *собственном организме*? Например, точность глазомера многих людей поразительна, да и каждый из нас точно опишет, с закрытыми глазами, как быстро согнулась его рука и в каком она сейчас положении находится.

Такое свойство организма обеспечивается активностью разнообразных *рецепторов*, которые расположены как на поверхности организма, так и в его глубине. Не касаясь строения рецепторов и принципов их возбуждения под воздействием внешних факторов, отметим главное. Именно: все то, что воздействует на эти структуры (свет разной яркости, звук разной громкости и высоты, сила тяжести, ускорение, тепло и холод, давление на кожу, концентрация углекислого газа в крови, давление крови в артериях и т. п.) — все это вызывает возникновение нервных импульсов (чувствительных) в окончаниях нервных волокон, входящих в рецептор.

### *Познай самого себя!*

ФАЛЕС, ОДИН ИЗ «СЕМИ МУДРЕЦОВ»  
АНТИЧНОЙ ГРЕЦИИ

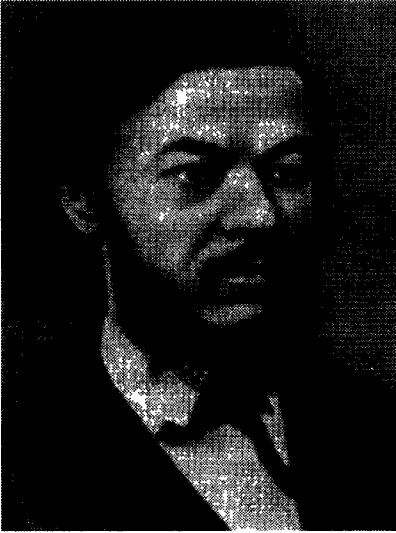
Для каждого фактора среды (среды как внешней относительно организма, так и внутренней среды) существует «свой» тип рецепторов. Например, звук порождает чувствительные импульсы в слуховых рецепторах, свет — в рецепторах глаза, температура и давление на кожу — в многообразных рецепторах кожи, включая болевые рецепторы.

Особую роль в координации движений играют рецепторы, расположенные в суставах и в мышцах. Здесь возникают нервные импульсы (чувствительные), сигнализирующие о длине каждой мышцы, о скорости сокращения или расслабления каждой мышцы, о скорости и амплитуде перемещения костей относительно друг друга (например, при сгибании руки в локте), о положении костей относительно друг друга (например, импульсы сообщают: шея — согнута ли, и если согнута, то под какими углами каждый позвонок расположен по отношению к соседним позвонкам).

И чем сильнее воздействие на рецептор (чем громче звук, чем ярче свет, чем больше концентрация углекислого газа в крови, чем сильнее растягивается мышца, чем быстрее перемещается в суставе одна кость относительно другой), тем в рецепторе возникает больше импульсов и тем они чаще. Так рецепторы кодируют свойства внешней и внутренней среды организма в виде сложнейших и очень точных «шифровок».



5



6

И. М. Сеченов

Затем эти «шифровки», эти потоки нервных импульсов мчатся в центральную нервную систему, где мозговые механизмы обрабатывают всю эту информацию и «выдают решения» структурам тела — как им действовать. Например: согнуть руку, чтобы отдернуть уколотый палец от колючки. Или же увеличить объем вдыхаемого воздуха при беге (то есть увеличить активность дыхательных мышц) — поскольку концентрация углекислого газа в крови увеличивается.

В этом упрощенном описании схемы работы нервных структур, воспринимающих воздействия со стороны внешней и внутренней сред

организма, не затронуто и стотысячной доли того, что известно о закономерностях работы таких структур. Но уже из данного описания очевидно, в чем состоит реальная основа наших представлений об окружающем нас мире и о нашем собственном теле. И как именно в принципе обустроена и действует начальная часть нервных механизмов.

7

**б) Роль информации, поступающей от рецепторов в мозг.** Потоки нервных импульсов поступают от рецепторов в мозг непрерывно, и в частности — при любых движениях тела (от шевеления брови до прыжка через пропасть, например). Что происходит с этими движениями при нарушении притока такой информации в центральную нервную систему?

8

Почти полтора столетия тому назад И. М. Сеченов проанализировал явления, происходящие в организме больных людей, у которых разрушение некоторых проводящих путей в спинном мозге вызвало *потерю* чувствительности в конечностях, в частности — в ногах.

При этом, писал Сеченов, «согнуть такому больному ногу, если он станет противиться сгибанию, столько же трудно, как здоровому человеку. А между тем ходить, сочетать мышечные движения ног в определенном порядке, больной может лишь с трудом и всегда очень медленно и неловко». Причем такая ходьба возможна, если больной *видит* свои ноги. «Но стоит такому больному закрыть глаза, и он не только не может ходить более, но даже не простоят минуты на ногах, и падает».

Сеченов сделал вывод: «Произвольные движения без руководства чувственных моментов не только расстраиваются, но даже делаются невозможными».

И доказал, что эти «чувственные регуляторы движений» заключаются «в сумме ощущений, идущих из тканей движущегося скелета», скорее всего из мышц.

Впоследствии, уже в двадцатом веке, были найдены различные рецепторы, в том числе в суставах, благодаря которым возникает это, как назвал его Сеченов, «темное мышечное чувство».

*Учись на своих ошибках,  
совершенствуй свои органы  
восприятия.*

ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ

А вот на то обстоятельство, что Сеченов, анализируя наблюдения над больными, фактически сформулировал идею роли *обратной связи* в регуляции движений, внимания долго не обращали. Восемь десятилетий спустя Норберт Винер, на примере точно таких же больных и точно тех же особенностей их движений, эту идею сформулировал в своей книге «Кибернетика».

Итак, полное устранение обратной связи при движениях (то есть прекращение потоков чувствительных нервных импульсов в центральную нервную систему) делает координированное движение невозможным. Это — грубый пример роли чувствительных нервных импульсов, связанный с тяжелой болезнью.

Но ведь не лучшее использование таких потоков чувствительных импульсов и здоровым человеком — тоже, пусть не так наглядно, нарушает должную координацию движений. В том числе движений, благодаря которым возникают звуки речи.

**в) Роль должной работы органов восприятия.** Формируя новые навыки, необходимо развить способность тонко улавливать и точно понимать *сигналы*, поступающие от рецепторов. И, что особенно важно, от рецепторов мышц и суставов, которые расположены в глубине тела и которые информируют центральную нервную систему о положении и перемещении частей скелета, а также о степени растяжения и напряжения мышц.

Достигайте наивозможно полного «понимания себя» через ощущения. *Живите в теле, думайте в теле.*

## РОЛЬ ВОСПРИЯТИЯ ПРИ РАБОТЕ НАД СОБОЙ 04. («ВОСПРИЯТИЕ» И «ОЩУЩЕНИЕ»)

**а) Понятие о восприятии.** Некоторые из чувствительных нервных импульсов осознаются человеком, некоторые же — нет (тем не ме-

нее участвуя в нервной деятельности на подсознательном уровне). Как бы то ни было, в мозгу постоянно протекают сложнейшие процессы преобразования информации, закодированной в потоках чувствительных нервных импульсов, одновременно или последовательно поступающих в головной мозг от самых разных **рецепторов**.

2 Эти процессы можно обозначить термином **«восприятие»**. Как итоги таких процессов, в сознании создаются наглядные образы окружающего мира и собственного организма. То есть — создаются **образы восприятия**. Образы любого пейзажа, предмета, животного, человека, лица человека, глаз человека и т. п., вплоть до образа сути его характера.

3 **б) Понятие об ощущении.** Каждый из компонентов восприятия, возникающий при воздействии среды на рецепторы «своего» (то есть определенного) вида, можно обозначить термином **«ощущение»**. Ощущение звука, ощущение света, прикосновения, движения своей руки и т. п.

С оценки своих ощущений, с анализа образов, создаваемых своим восприятием, вы начинаете работу по выработке новых навыков. В том числе навыков, необходимых для должного общения. Как очевидно, способность тонко улавливать ощущения, создавать верные образы восприятия — важнейшее условие успеха в такой работе над собой (см. также выше, 7-03, г).

4 **в) Ощущения во время действия.** Ощущения информируют, как именно протекают ваши действия во времени. Должным (наилучшим) ли образом или нет. Например, когда во время «королевского» поворота головы (см. 16-13) кончик носа слегка перемещается то вниз, то вверх. Или же действие происходит вовсе неверно: например, когда поворот головы происходит при излишнем напряжении мышц, шея — ненужно вытянута вперед, спина сутулится.

5 Во время освоения нового действия, получив всю эту информацию и обработав ее, ваше сознание определяет, как действовать

дальше. Продолжать ли действие тем же должным образом. Или надо подкорректировать «мелкие дефекты» действия. Или, продолжая действие, устранить

### **Приведи в равновесие свой мозг.**

ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ


нить все то, что делает действие неэффективным или даже вредным для организма (то есть поработать над суставными и мышечными структурами). Или же совсем прекратить изучаемое действие и снова обдумать его особенности.

После того как навык этого нового действия будет выработан и упрочен, ваша центральная нервная система сама собой будет посылать управляющие импульсы к мускулатуре. На эти импульсы (причем даже возможно без вашего ведома) тело будет откликаться новыми должными движениями. 6

Вспомните, как вы обучались различным двигательным навыкам (например, езде на велосипеде, или хотя бы забиванию гвоздя молотком). Подумайте, как вы использовали (возможно, что бессознательно) процесс восприятия при этом. 7

Мы можем перефразировать Леонардо: «Приведи свой мозг в равновесие с телом».

## РОЛЬ ВНИМАНИЯ В РАБОТЕ НАД СОБОЙ — НА ПРАКТИКЕ («ВНИМАНИЕ») 05.

**а) Назначение упражнения и общие пояснения и рекомендации.** 1  
Используя рекомендованные далее действия и привлекая свой личный опыт, составьте картину того, каким образом вы организуете сосредоточение ваших психических процессов на нужных объектах. 

**б) Понятие о внимании.** Не касаясь сложнейшей (и все еще во многом загадочной) проблемы соотношения *психических* процессов и активности *нервных* механизмов, отметим, что действительная психическая деятельность (слушание, рассматривание, думание, принятие решения по поводу очередного движения и т. п.) обычно сосредоточена на каком-либо объекте. При этом и мозговые механизмы в большинстве ситуаций работают так, чтобы деятельность организма была как-либо связана с этим объектом. 2

Такую сосредоточенность психической деятельности на определенном объекте можно обозначить термином «*внимание*».

Не занимаясь обратной классификацией свойств внимания, упомянем, что внимание может быть произвольным (например, когда мы оборачиваемся на внезап-

*Если мы хотим сосредоточить наше внимание на определенном объекте, то нам необходимо постоянно открывать в нем новые и новые стороны, в особенности когда какой-нибудь посторонний импульс отвлекает нас.*

Герман Людвиг Гельмгольц

ный шум за спиной) и произвольным (когда мы намеренно выбираем объект внимания).

Важно осознать, что само по себе внимание — это не особый процесс, но сосредоточение психической деятельности, деятельности мозга, процессов в мозговых механизмах на чем-либо.

- 4 Степень сосредоточенности такой деятельности может быть разной. Может быть высокой, и тогда речь идет о постоянно направленном на объект внимании. Или же психическая деятельность хаотически, сама по себе перебрасывается с объекта на объект, и тогда внимание — *рассеянное*, не сосредоточенное, не направленное.

Как очевидно, *направленность* внимания (то есть сильное концентрирование, сосредоточение психических процессов на объекте внимания) — это условие успешной работы над собой. Ваша воля, ваше намерение удерживать внимание на одном и том же объекте играют при этом важнейшую роль.

- 5 **в) Направленность внимания на практике.** Рассмотрите явления направленности внимания. В течение 10–20 секунд «изучайте» кончик карандаша, ноготь пальца — ни на что не отвлекаясь. Осознайте результаты этого изучения и то, как проходил процесс изучения.
- 6 Изучайте, одну минуту, свою ладонь (это — небольшой пример *самоосознания*). Определите (создавая при этом *образ восприятия*), какие у этого объекта форма, цвет, линии, узоры на пальцах, есть ли царапины и шрамы, насколько мягка ладонь, каковы ее запах, тепло. Осознайте при этом, какие чувства, желания, воспоминания, мысли вызывает у вас такое рассматривание.
- 7 Аналогично изучайте циферблат часов, лицо человека, сидящего перед вами — все, что сочтете нужным.

**Внимание к объекту вызывает естественную потребность что то сделать с ним. Действие же еще больше сосредоточивает внимание на объекте. Таким образом, внимание, сливаясь с действием и взаимопереплетаясь, создает крепкую связь с объектом.**

Константин Сергеевич Станиславский

Всегда составляйте как можно более полный образ восприятия объекта. Сохранившись в памяти, он превратится в *образ представления* этого объекта (см. далее, 9-02, а).

Вспомните и «переживите» заново ситуации, когда вы что-либо очень внимательно рассматривали, или во что-либо вслушивались, или что-либо очень вни-

мательно мастерили и т. п. Как протекал этот процесс? Какие мысли и чувства рождались? Что бывало упущено, не замечено? Почему?

**г) Направленность внимания.** Понятие «направленное внимание» — это частный вариант общего понятия «*направленность*», широко используемого в практике Метода «Освобождение голоса, речи, движения». 9

Говоря о направленности взгляда, жеста, вообще движения или положения части тела, дыхания, голоса, речи, подразумеваем, что все это сопровождается интенсивными психическими процессами. Это: сосредоточенное восприятие «объекта направленности» и взаимодействие с ним, оценка результатов восприятия, принятие решения о возможных действиях по отношению к объекту и т. п. Понятие «направленность» рассматривается в последующих занятиях подробно, на конкретных примерах.

О соотношении понятия «направленность» и понятия «устремленность» (которое постоянно используется в описаниях) — см. 14-07, в. 10

## ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ 06.

Данное упражнение является продолжением предыдущего упражнения. 1

Пусть одновременно работают телевизор и радио. Вслушайтесь 3–5 секунд в радиопередачу (при этом не слыша телевизора) — затем в телепередачу (на сей раз не слыша радио) — снова радио — и так далее. Проверьте, каков результат этой психической деятельности, удастся ли воспринимать достаточно полно информацию, поступающую по двум разным каналам. Успевать реагировать на нее. Но, если и недостаточно, все же вы так или иначе «отслеживаете» оба процесса.



Придумайте ситуацию «взаимодействия с собой» при переключении внимания между тремя и более объектами. Осуществите такое действие. 2

Обратитесь к предыдущему упражнению 7-05, б). Рассматривая свою ладонь, вы переключали внимание с одного участка ладони на другой, с одного свойства ладони (например, ее тепло) на другое свойство (например, ее запах). 3

Может показаться не только трудной, но и невозможной одновременная забота о том, что вы должны держать под контролем баланс тела и его частей, стимулировать игровыми образами должную работу дыхания, одновременно заботиться о том, чтобы 4

не упустить реализацию жизненных задач с собеседником, заботясь о нескольких объектах сразу.

Но все это — вполне выполнимая задача. Актер МХАТа А. Н. Торцов писал: «Жонглер — наездник из цирка отлично справляется с еще более трудной задачей, рискуя при этом своей жизнью. Ногами и корпусом ему надо балансировать на спине галопирующей лошади, глазами следить за равновесием палки, поставленной на лоб, а на ее верхушке большая вертящаяся тарелка, и, кроме того, ему нужно жонглировать тремя или четырьмя мячами. Сколько же у него объектов одновременно!

- 5 Все это жонглер может делать потому, что у него многоплоскостное внимание и каждая плоскость не мешает другой».
- 6 Достигать таких свойств внимания при взаимодействии не только с собой, но и с несколькими партнерами помогает прием, названный в практике студии *дорожка внимания*.

## 07. ДОРОЖКА ВНИМАНИЯ

- 1 Данное упражнение является продолжением предыдущего упражнения.



- а) **Понятие о дорожке внимания.** Дорожкой внимания (этот термин — образный) мы называем процесс переключения внимания, происходящий в строго определенном порядке.
- 2 **б) Модель дорожки внимания.** Рассмотрите переключение телевизионных каналов. Выберите три соседних канала и нажимайте их кнопки на пульте управления в одном и том же порядке, с интервалами от двух до десяти секунд. В результате, переключая телевизор (и заодно свое внимание), вы составляете представление о том, что происходит на всех этих каналах. А также представление о том, каково ваше отношение к этому происходящему, какие мысли и чувства оно у вас вызывает.
- 3 **в) Дорожка внимания и восприятие собственного организма.** Используя дорожку внимания, по схеме переключения телеканалов, контролируйте ваше самоощущение: каковы состояние, положение, движения разных частей вашего тела. Цель использования *дорожки внимания* — не упустить ничего нужного. Организуйте таким образом жестко закрепленный порядок исследования собственного организма, установите последовательность процессов самоосознания, самоощущения.
- 4 Постоянно и самостоятельно *составляйте*, запоминайте и используйте *дорожки внимания*, направляя свое сознание (причем в определенной последовательности!) на все те моменты, которые

должным образом обеспечат выполнение любых действий, изучаемых и осуществляемых вами.

Например, своего рода *дорожкой внимания*, направленной на двигательные (моторные) действия, пользуются ученики автошколы, осваивая переключение скоростей, студенты-медики, осваивая выстукивание грудной клетки, первоклассники, обучаясь перемещать кончик карандаша в строгом порядке начертания букв.

*Дорожки внимания* описаны в упражнениях 14-10, ж, 20-05, ж — и в других.

г) «*Молния*». При осуществлении действий используется вариант *дорожки внимания* под названием «*молния*». Молния в природе — это мощный электрический разряд, который за долю секунды много раз пробегает между тучей и землей.

Так и внимание должно молниеносно переключаться, направляемое на нужные объекты.

Например, непосредственно перед тем, как сформировать звук (например, «ААААА»), — нужно молниеносно ощутить: в каком положении и состоянии пребывают мягкое небо, язык, нижняя челюсть, диафрагма, мышцы живота, какова осанка всего тела, нет ли лишнего напряжения мышц всего тела, особенно мышц брюшной стенки и мышц, управляющих нижней челюстью, и многое иное (например, см. 14-10, ж, 14-18, 4). Очевидно, что успешно сделать это можно только тогда, когда внимание направляется на эти объекты в привычной, постоянной последовательности *дорожки внимания*.

Поначалу тренируйте переключение внимания в медленном темпе. Тщательно анализируйте каждое движение и положение тела при изучении действия, каждое свойство организма. Постепенно увеличивая темп переключения внимания, научитесь контролировать все эти необходимые моменты действия за доли секунды.

Осознав положение и состояние частей тела, непосредственно участвующих в исполняемом действии, нужно сразу же устранить все недолжное и достигнуть должного состояния и положения этих частей тела.

**В процессе внимания вы внутренне совершаете одновременно четыре действия. Во первых, вы держите незримо объект вашего внимания. Во вторых, вы притягиваете его к себе. В третьих, сами устремляетесь к нему. В четвертых, вы проникаете в него.**

Михаил Александрович Чехов



## ВОСЬМОЕ ЗАНЯТИЕ

# НЕКОТОРЫЕ СВЕДЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОЛЖНОГО УПРАВЛЕНИЯ НАПРЯЖЕНИЕМ МЫШЦ

Согласно одному из античных мифов, непобедимый богатырь Геракл, голыми руками задушивший исполинского льва, не мог ничего написать. Дело в том, что, когда он брал в руки стиль (острую невесомую палочку для писания), его мышцы, «привыкшие» орудовать тяжелой палицей, вздувались от исполинского напряжения — и он никак не мог совладать со своей рукой, чтобы выводить крохотные буквы.

### 01. ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

На практике рассмотрите основные представления о напряжении мышц и об их расслаблении. Осознайте и запомните ваши ощущения при различных вариантах напряжения мышц. Впоследствии — руководствуйтесь этими ощущениями при проработке всех упражнений, образующих курс освоения Метода.

### 02. НЕКОТОРЫЕ ПОНЯТИЯ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ПРИ ОПИСАНИИ ПОЛОЖЕНИЯ И ПЕРЕМЕЩЕНИЙ ТЕЛА И ЕГО ЧАСТЕЙ

- 1 **а) Моторика.** Термин «моторика» обозначает любые действия, в которых участвуют мышцы. Работой мышц (то есть их активностью) обеспечивается положение и перемещение (движение) тела и его частей в пространстве.
- 2 Учитывайте, что при самом неподвижном положении тела — всегда продолжается активность мышц (см. далее 8-03, а).
- 3 В культуре телесного движения есть такое понятие, как *поза*. Поза характеризует такое *положение* тела, которое несет некую информацию о психическом состоянии или телесном самочувствии человека, о характере его деятельности или же которое вызывает у других людей какие-либо мысли или эмоции.  
Возможны «горделивая поза», «поза мыслителя», «поза кучера». Но не говорим «поза левой ноги», «поза пассажира» — только «поло-

жение ноги», «положение пассажира в момент столкновения поездов». Впрочем, различие между обоими понятиями — невелико.

**б) Напряжение.** Нагляднее всего определить этот термин как активность какой-либо структуры тела — в каждое данное мгновение. «Структура» — это и орган (мышца, железа, мозг), это и отдельная клетка, это и весь организм в целом (см. выше, 3-03, (1)). Чем выше активность структуры в данное мгновение, тем выше напряжение этой структуры.

*Конечно, из общей конфигурации тела, из положения отдельных частей можно много сказать о характере взаимоотношений между говорящими. Если тело не мешок и не деревянное, оно говорит.*

Михаил Александрович Чехов

Напряжение мышцы — это сокращение ее мышечных волокон: чем больше волокон сокращено в данное мгновение, тем напряжение выше (это самый наглядный пример оценки напряжения: когда оно выше, когда ниже).

Напряжение структур мозга (например, когда вы решаете математическую задачу, управляете автомобилем в компьютерной игре или в реальности) — это в основе своей генерация нервных импульсов и процессы внутри нервных клеток, которые обеспечивают эту генерацию. Чем интенсивнее эти процессы, тем выше напряжение нервной системы (хотя внешне это может и не проявляться).

Напряжение слюнной железы — это выделение слюны, причем определенного состава (напряжение любой железы — это выделение ее секрета).

Чем все это больше в единицу времени, тем напряжение выше.

Некоторые анатомические понятия, уточнение представлений о которых, по опыту занятий в студии, весьма желательно, представлены в занятиях 11 и 15. При необходимости обращайтесь к текстам этих занятий).

## НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ 03.

**а) Мышечные волокна и их активность.** Клетки, из которых состоят мышцы, называются «мышечные волокна». В каждой мышце — огромное множество *мышечных волокон*. В зависимости от жизненной ситуации эти волокна могут сокращаться все — и тогда мышца развивает наивозможно большое напряжение. И наоборот, волокна могут быть почти все неактивны (например, при

пассивном лежании) — и тогда мышца наивозможно расслаблена (наивозможно — то есть так, как только возможно для вас в данный момент).

- 2 При большинстве жизненных ситуаций в каждой мышце тела некоторые мышечные волокна активны, а остальные — не активны. Какова *доля* активных мышечных волокон в работающей мышце — в каждое мгновение определяют обстоятельства. В том числе и такое обстоятельство, как характер активности центральной нервной системы, характер процессов координации работы нервных клеток.

Во всех жизненных ситуациях мышцы активны так или иначе. Например, стояние, в том числе в положении «смирно», есть результат непрекращающейся сложнейшей «игры» напряжения и расслабления множества мышц всего организма, с их мышечными волокнами. Даже в положении «лежа» мышцы (и не только дыхательные) напрягаются и расслабляются.

- 3 Мышечные волокна сокращаются под воздействием нервных импульсов, поступающих из *центральной нервной системы* (см. выше, занятие 2-02, в).

- 4 **б) Минимальное необходимое напряжение мышц — и лишнее напряжение мышц. Если работа мышц хорошо координирована**

*Мне кажется, что наиболее совершенно то, которое достигает своих целей с наименьшими издержками.*

Шарль Луи Монтескье

(то есть центральная нервная система действует точно) — в каждое мгновение в каждой мышце должно напрягаться столько мышечных волокон, сколько необходимо для решения жизненной задачи (как шагнуть, вздохнуть,

сказать «да»). И — не больше.

При этом каждая мышца развивает *минимальное необходимое* напряжение, адекватное жизненной задаче человека в данное мгновение.

- 5 Любое напряжение сверх минимального необходимого (пусть самое ничтожное) — это уже *лишнее* напряжение мышцы. Ненужное и уже этим — нежелательное, вредное. Оно приводит к разрушению гармонии жизнедеятельности.
- 6 Устранение всякого лишнего напряжения (и при поддержании положения тела, и во время движения, и до начала любого движения, и при концентрации внимания на чем-либо, и при размышлениях на любую тему, и при всех волнениях, переживаниях, оттенках настроений, при всем эмоциональном разнообразии, испытывая

самые неожиданные чувства) — это постоянная важнейшая задача: ведь любое лишнее напряжение губит в конечном итоге и звучание голоса, и вообще выразительность. И тем — естественность, свободу поведения при общении.

**в) Расслабление (релаксация) мышц.** Работу по предупреждению и устранению лишнего напряжения мышц традиционно называем терминами *расслабление (релаксация)* мышц. Хотя, по нашим представлениям, более точен термин «достижение *минимального необходимого* напряжения мышц». Его мы и будем использовать в дальнейшем. 7

Такое необходимое напряжение каждой мышцы (в зависимости от жизненной задачи) может быть и почти нулевым — и наибольшим, максимально возможным для этой мышцы. В упражнении 8-05, где эта тема рассмотрена на практике, вы убедитесь, что нет никакого противоречия в утверждении: «Нужное организму в данное мгновение, максимально высокое для этой мышцы напряжение — является минимальным необходимым напряжением этой мышцы (в это же самое мгновение)». 8

В принципе: все мышцы, активность которых в данное мгновение не нужна для решения жизненной задачи, должны быть наивозможно расслаблены. То есть их напряжение должно стремиться к нулю (другими словами — чтобы доля сократившихся мышечных волокон в мышце была такой малой, как это только достижимо вами). 9

**г) Минимальное необходимое напряжение мышц — всегда!** 10  
В каждое мгновение поддерживайте именно минимальное необходимое напряжение во всех мышцах. В следующее мгновение напряжение каждой мышцы (то есть доля активных мышечных волокон в ней) может измениться. Однако, постоянно изменяясь, напряжение всегда должно оставаться все так же минимальным необходимым напряжением.

Тем самым — в каждое мгновение *устраняйте лишнее* напряжение, во всех его проявлениях. А лишнее напряжение — это и любые ненужные движения (например, бесцельно блуждающие глаза, шевелящиеся пальцы). Это и постоянно сжатые зубы или постоянно поднятые брови. Это и вообще любое напряжение любой мышцы, которое не нужно для деятельности организма в данное мгновение. 11

Таким образом, общеизвестный совет: «Расслабься совершенно!» — в *прямом смысле* этого слова может быть выполнен лишь для ситуации, когда человек лежит и не дышит (например, во время дыхательной паузы) и все его скелетные мышцы (включая дыхательные) могут (теоретически) не работать. 12

Во всех иных жизненных ситуациях совет «Расслабься!» должен (формально) звучать иначе и весьма развернуто: «Устраните лишнее 13

напряжение мышц. Для этого уменьшите напряжение работающих (в данное мгновение!) мышц до минимального необходимого. Напряжение же всех других (неработающих) мышц стремитесь устрани́ть полностью. То есть стремитесь уменьшить его до нулевого уровня (именно такое напряжение является для неработающих мышц минимальным необходимым).

- 14 Это, собственно, и имеют в виду те, кто советует кому-либо расслабиться: расслабиться не полностью, превратившись в «мокрую тряпку», а лишь так, как надо в данной ситуации.

Для устранения разнообразных проявлений лишнего напряжения — вдумчиво тренируйте упражнения курса «Говори свободно».

#### 04. ИССЛЕДОВАНИЕ МИНИМАЛЬНОГО НЕОБХОДИМОГО НАПРЯЖЕНИЯ МЫШЦ — НА ПРАКТИКЕ

- 1 а) **Назначение упражнения.** На простых примерах изучите (и запомните!) свои ощущения, сопровождающие минимальное необходимое напряжение мышц. То есть то напряжение, которое нужно для выполнения какой-либо жизненной задачи — в данное мгновение.



- 2 б) **Минимальное необходимое напряжение мышц при сжатии кулака.** Сожмите кулак в полную силу. Запомните положение пальцев. Поставьте себе задачу — сохранить это положение, меняя силу сжатия кисти в кулак. Чуть-чуть уменьшите напряжение, с которым сжимаете кулак. Положение пальцев не меняется. Раз за разом уменьшайте напряжение. Наконец, вы заметите, что пальцы чуть разошлись. Минимальным усилием мышц верните их в изначальное положение.

Напряжение, которое развивают мышцы, чтобы поддерживать это изначальное положение кисти, сжатой в кулак — это и есть минимальное необходимое напряжение мышц — необходимое в данной ситуации.

- 3 в) **Минимальное необходимое напряжение мышц при письме.** Возьмите карандаш и напишите слова «минимальное необходимое напряжение». Затем поставьте себе задачу — удержать карандаш в приподнятой над столом руке с минимальным необходимым напряжением мышц. Приподнимите руку и расположите карандаш почти вертикально. Чуть-чуть уменьшите силу сжатия карандаша, затем еще и еще раз. Наконец, карандаш начинает скользить вниз. Удержите его, увеличив силу сжатия на ничтожную величину. Теперь вы держите карандаш с минимальным необходимым напряжением мышц (минимальным необходимым — для удержания карандаша в данном положении). Запомните ощущения, передающие характер такого напряжения мышц.

Попробуйте написать те же слова, удерживая карандаш с таким напряжением мышц. Очевидно, что для новой задачи (писать) такое напряжение мышц недостаточно. Постепенно, очень ненамного увеличивайте силу сжатия карандаша. Наконец, писать стало удобно. Теперь это новое, увеличенное напряжение мышц стало минимальным необходимым напряжением для новой задачи (сжимать карандаш с такой силой, чтобы было удобно писать).

Сожмите карандаш с очень большой силой, и еще раз напишите те же слова. Убедитесь, что писать — неудобно, утомительно, да и почерк чуть изменился (вспомните неудачи Геракла при его попытках написать что-нибудь). Теперь напряжение мышц — лишнее, ненужное, несовместимое с достижением цели происходящего действия. А эта цель: писать четко, быстро, без лишних энергетических затрат (которые ведут к переутомлению кисти, к нежеланию продолжать писание, к писческому спазму и прочим неприятностям).

Постепенно уменьшайте силу сжатия и вернитесь к уже известному вам должному, минимальному необходимому напряжению мышц — необходимому и достаточному для писания карандашом. Но если, например, придется выцарапывать буквы на камне гвоздем — то должным (минимальным необходимым) напряжением мышц будет то напряжение, которое позволит сжимать гвоздь с самой большой силой, на которую способны пальцы.

Точно определяйте, в отдельно взятых движениях, а в дальнейшем и при любом действии, при самых разных переживаниях — каково должно быть напряжение ваших мышц. И не превышайте его!

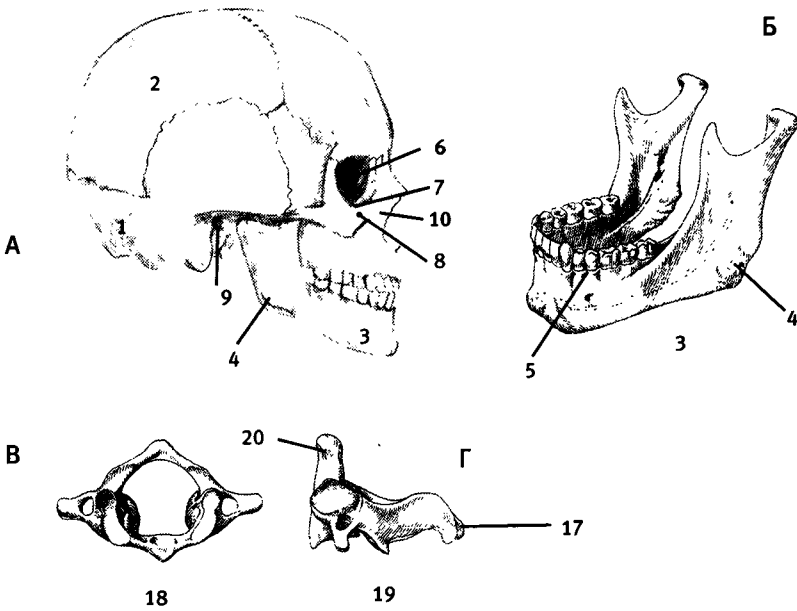
## НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НА ПРАКТИКЕ 05.

**а) Общие пояснения и рекомендации.** Исследуйте на практике закономерности, которым подчиняются напряжение и расслабление мышц — на примере работы двух самых известных мускулов руки.



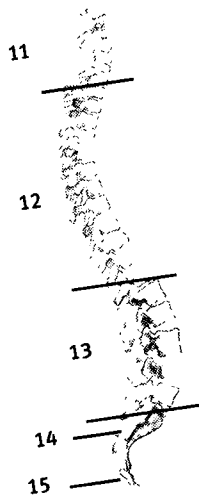
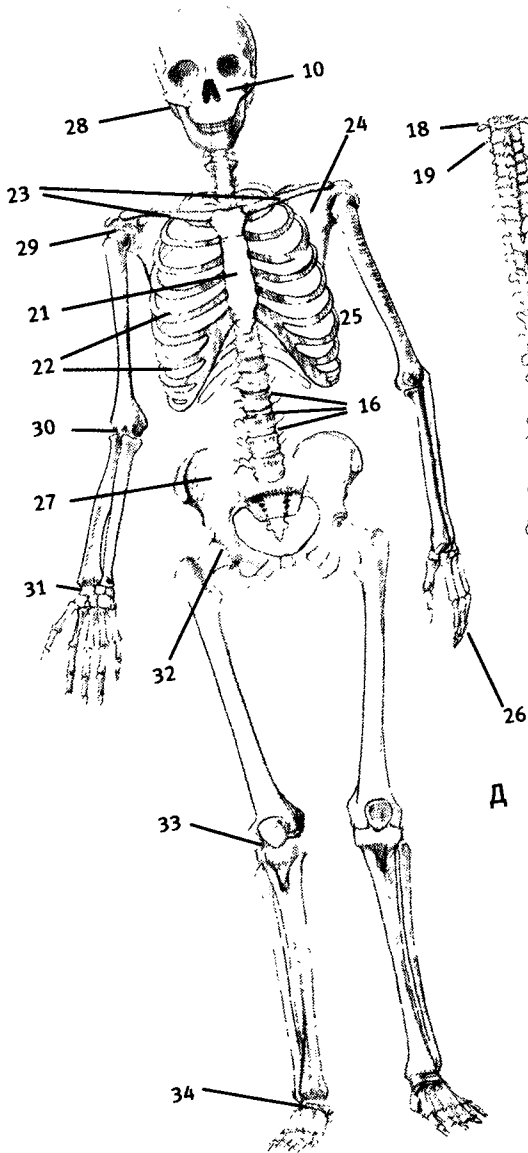
Это — двуглавая мышца (бицепс), сгибающая руку в локтевом суставе (та самая мышца, о размерах которой всегда говорят, оценивая силу рук). И это — трехглавая мышца (трицепс), разгибающая руку в локтевом суставе.

Бицепс и трицепс — мышцы-антагонисты. То есть они должны действовать так, чтобы «не мешать» друг другу. Ведь если обе эти мышцы будут напрягаться одновременно, они начнут «перетягивать» одна другую и рука не сможет должным образом ни сгибаться, ни разгибаться. Следовательно, если при разгибании руки в локте двигательные нейроны трицепса активны и посылают



Илл. 08.01. Некоторые структуры скелета

- |                                     |                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Затылочная кость                 | 18. 1-й шейный позвонок, атлант |
| 2. Теменная кость                   | 19. 2-й шейный позвонок         |
| 3. Нижняя челюсть                   | 20. Зубовидный отросток         |
| 4. Углы нижней челюсти              | 21. Грудина (грудная кость)     |
| 5. Область альвеол                  | 22. Ребра (12 пар)              |
| 6. Орбита                           | 23. Ключицы                     |
| 7. Нижний край орбиты               | 24. Лопатки                     |
| 8. «Точка орбиты» (см. 11-07, (14)) | 25. Грудная клетка              |
| 9. Слуховое отверстие               | 26. Кисть                       |
| 10. Расположение гайморовой полости | 27. Тазовая кость               |
| 11. Шейный отдел позвоночника       | 28. Челюстной сустав            |
| 12. Грудной отдел позвоночника      | 29. Плечевой сустав             |
| 13. Поясничный отдел позвоночника   | 30. Локтевой сустав             |
| 14. Крестец                         | 31. Лучезапястный сустав        |
| 15. Колпик                          | 32. Тазобедренный сустав        |
| 16. Межпозвоночные диски            | 33. Коленный сустав             |
| 17. Остистый отросток позвонка      | 34. Голеностопный сустав        |





двигательные нервные импульсы, возбуждающие эту мышцу, то двигательные нейроны бицепса должны «молчать» и бицепс сокращаться не должен.

Рассмотрите эту несложную (на первый взгляд!) координацию на собственном опыте.

- 3 **б) Бицепс и трицепс при поднимании стола.** Сядьте свободно перед столом, достаточно тяжелым, чтобы вы не могли поднять его одной рукой. Правую (или левую, как вам удобнее) ладонь, повернутую кверху, приложите к столу снизу. Рука согнута в локте под прямым углом. Очень постепенно усиливая нажим, «поднимайте» стол, надавливая на него снизу (но прежде всего не перенапрягитесь, учитывайте ваши физические возможности!). Если вам нежелательно выполнять это упражнение реально — проделайте его хотя бы в воображении.
  - 4 Развивайте достаточно большое для вас усилие (при категорическом условии, что вы не испытываете при этом ничего неприятного с дыханием, с позвоночником и т. п.). Прощупайте, на максимуме усилий, ваш бицепс. Он — твердый, то есть почти все его мышечные волокна напряглись. То есть эта мышца развивает свое максимальное возможное напряжение, обеспечивает максимальную силу. И это максимальное напряжение вместе с тем является минимальным необходимым напряжением бицепса в данное мгновение.
  - 5 Прощупайте трицепс — он мягкий, его напряжение стремится к нолю (и является тоже минимальным необходимым напряжением — для данной мышцы в данное мгновение).
  - 6 **в) Бицепс и трицепс при надавливании на стол вниз.** Теперь положите ладонь на верхнюю поверхность стола и нажимайте рукой вниз, «вдавливая» стол в пол. Все условия эксперимента — те же. Проследите, чтобы рука была согнута в локте под прямым углом. Только теперь мягок бицепс (развивая минимальное необходимое в данных обстоятельствах напряжение — практически нулевое). А тверд теперь трицепс, тоже развивая напряжение, минимальное необходимое в данных обстоятельствах — причем напряжение самое большое, какое эта мышца может развить.
  - 7 **г) Бицепс в состоянии невозможного расслабления.** Уроните руку, пусть она висит пассивно, вертикально. Прощупайте бицепс. Возможно, вы обнаружите, что он хотя и мягок, но все же более упруг, нежели при нажиге ладонью вниз. Причина: некоторые мышечные волокна бицепса при пассивном вие руки все же сокращаются, и мышца развивает небольшое напряжение.
- Сопоставьте это с предыдущим наблюдением (см. 8-05, в). Когда ладонь нажимала вниз (то есть рука стремилась с силой разогнуться в локтевом суставе), двигательные нейроны бицепса вовсе

прекратили посылать импульсы — чтобы «не мешать» достижению цели действия: вдавить стол в пол.

Как очевидно, «решения» о всех этих изменениях в работе нейронов (и тем самым мышц) принимают нервные структуры (нервные механизмы) спинного мозга безо всякого участия вашего сознания. **8**

А что же вы? Вы принимаете решения, главное: что делать со столом? **9**

**д) «Борьба» мышц-антагонистов.** Если вы хорошо тренированы физически, усложните эксперимент. Чуть-чуть надавите ладонью вниз (рука согнута в локте под прямым углом). При этом нажмите трицепс сам собой несколько напрягается (см. 8-05, в). Нажимая, напрягите бицепс произвольно. Этим вы создали в бицепсе лишнее напряжение — ненужное и вредное для достижения цели, которую вы поставили вашим мышцам (вдавить стол в пол). Ощупав бицепс, убедитесь, что он — твердый, напряженный. **10**

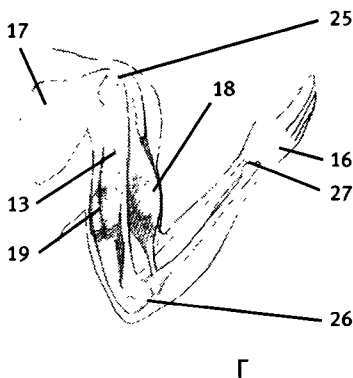
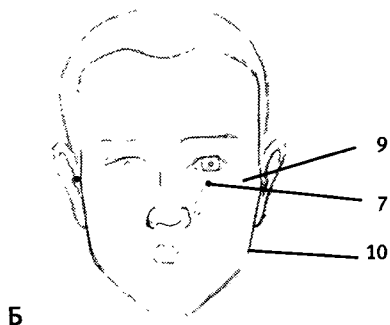
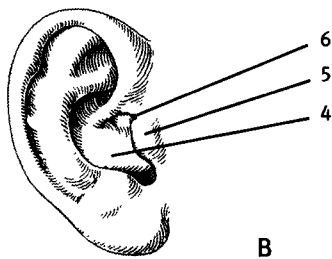
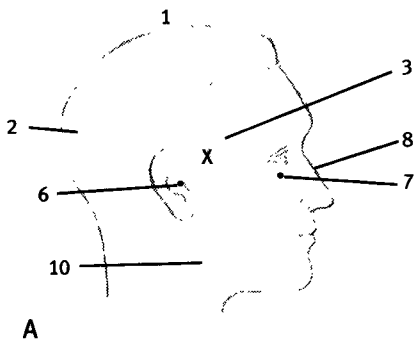
Продолжая напрягать бицепс произвольно, усильте давление ладони на стол до предела возможного (повторим, делайте это только в том случае, если вы хорошо тренированы! Чтобы после этого упражнения не заболели мышцы руки из-за непривычных усилий). Ощупайте бицепс. Он стал намного мягче, как бы вы ни старались его напрягать произвольно. А может, он вообще мягок, то есть почти полностью расслаблен. И это означает, что ваша воля, побуждающая бицепс сокращаться, бессильна. **11**

Причина: автоматически действующие нервные механизмы спинного мозга оказались (в данную минуту) мощнее тех нервных структур, которые мобилизовало сознание, чтобы напрягать бицепс произвольно. И — механизмы спинного мозга «отключили» активность двигательных нейронов бицепса. **12**

Причем это решение, которое «принял» спинной мозг, выполняя ваш главный «приказ» (вдавить стол в пол), оказалось правильным — в отличие от дополнительного решения, принятого сознанием (зачем-то напрягать мышцу-сгибатель в то время, когда руку надо разгибать).

**е)** Помните об этом примере «мудрости тела» (то есть о правильном автоматическом срабатывании «простых» нервных механизмов), когда будете вырабатывать весьма сложные навыки. В частности те, которые обеспечивают должное использование всех средств общения. Следуйте этой «мудрости» ваших мозговых механизмов, учитесь понимать ее и направлять должным образом. **13**

**Освобождайте** ваши действия не только от лишнего напряжения, но и (не менее тщательно) от ненужного *произвольного* управления всем тем, что в этом произвольном управлении не нуждается. **14**



Илл. 08.02. Некоторые структуры тела

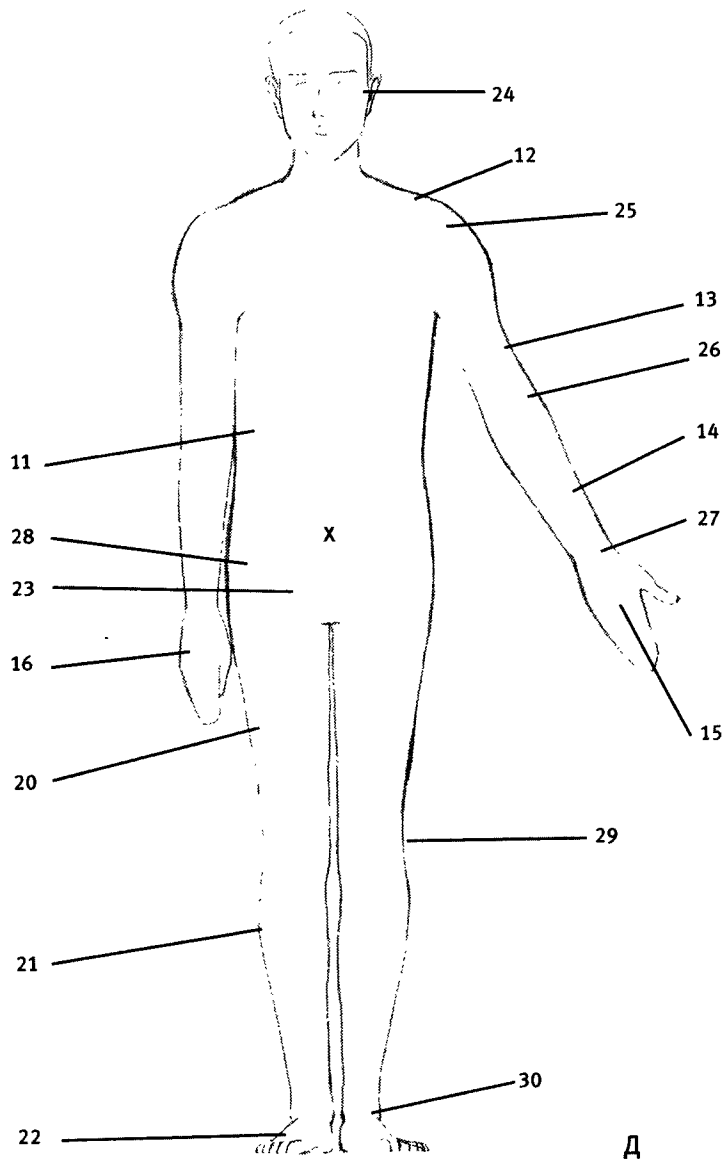
1. Темя («макушка»)
2. Затылок
3. Висок
4. Слуховое отверстие
5. Козелок
6. «Точка козелка»
7. «Точка орбиты»
8. Переносица
9. Скулы
10. Углы нижней челюсти
11. Местоположение плавающих ребер
12. Плечо
13. «Плечевая часть руки»
14. Предплечье
15. Кисть (сторона ладони)
16. Тыльная сторона кисти
17. Лопатка
18. Двуглавая мышка плеча (бицепс)

19. Трехглавая мышца (трицепс)
20. Бедро
21. Голень
22. Стопа
23. Паховые «ямки» (складки)

**Места расположения суставов:**

24. Челюстной сустав
25. Плечевой сустав
26. Локтевой сустав
27. Лучезапястный сустав
28. Тазобедренный сустав
29. Коленный сустав
30. Голеностопный сустав

Крестиками обозначены уровни положения центров тяжести головы и тела.



Д

Не нуждаются же — врожденные действия, а также хорошо освоенные вами навыки высококоординированных движений.

- 15 О вреде произвольного управления автоматизированными движениями говорит и старинная история о юной Сороконожке, которая прелестно плясала на гладком камне в лунном луче, и о дождевом Червяке, безногом и коварном, который, из черной зависти, присоветовал доверчивой Сороконожке подумать: как это она так ловко переставляет свои сорок ножек? Ведь если обдумать, какую ножку поднять, какой топнуть, какой шагнуть вперед, какой взмахнуть влево — танец станет еще прекраснее. Наивная Сороконожка задумалась... и потеряла способность плясать. Да и ковыляла потом с превеликим трудом: все размышляла, какую ногу куда и когда двинуть — и постоянно путалась.

## **06. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОСТОЯННОГО ТРЕНИНГА**

Начиная с данного занятия, выполняйте (в целях тренинга и упорочения освоенных навыков) специально подготовленные комплексы упражнений.

Чтобы не повторять перечень одних и тех же упражнений в каждом занятии, описания комплексов даются лишь в некоторых занятиях.

Какие упражнения проработанного занятия надо тренировать постоянно, указывает фраза: «Описание комплекса упражнений для постоянного тренинга — см. 12-14». Эта фраза повторяется в конце занятий, в ней меняется лишь номер рекомендуемого описания. Обратитесь к описанию 12-14 уже сейчас.

# ВООБРАЖЕНИЕ И ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ НАД СОБОЙ

## ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ 01.

На основании текста занятия 9 и вашего личного жизненного опыта сформируйте четкие представления о том, какую роль могут играть *воображение* и *представления* при выработке навыков общения, на практике тренируйте умение оперировать с этими психическими процессами.

## ПОНЯТИЕ «ПРЕДСТАВЛЕНИЕ» И ПОНЯТИЕ «ВООБРАЖЕНИЕ» 02.

**а) Образы восприятия и образы представления.** В результате процессов *восприятия* возникают разнообразные *образы восприятия* (см. выше, 24-02, а). Впоследствии в результате припоминания в сознании могут возникать образы этого воспринятого — то есть представления. Их можно обозначить термином «*образы представления*», чтобы не смешивать с образами другого происхождения. 1

**б) Воображение (фантазия).** Образы представления возникают не только в результате восприятия реального объекта, события или же восприятия изображений любого вида (рисунок, живописная картина, фотография, кинокадры). 2

Образы представления могут быть созданы воображением (особенно так создаются образы представления того, что не существует в реальности — например, образ «инопланетянина»). 3

**Воображение** (или «фантазия») — это психическая *деятельность*, в результате которой создаются представления. Не все люди способны раздвигать горизонты своего воображения подобно Гоголю или Достоевскому, или просто фантазирующему ребенку. Но каждый из нас обладает этой психической способностью воображения в той или иной мере.

Эту способность иногда называют «иррациональный способ мышления». Однако воображение вполне может укладываться в рациональное видение мира. И воображение можно и нужно развивать. Но в то же время даже рациональное воображение дает большую свободу человеческому действию. Воображение всегда многовариантное, в отличие от жизненного поведения. И самый рациональный человек с развитым воображением всегда быстрее 4

найдет выход из трудного положения: скажем, найдет наиболее выгодную перспективу для своего бизнеса и т. п. Не обязательно быть художником и реализовывать себя в творческих профессиях, чтобы развивать свое воображение.

- 5 В нашем тренинге воображение играет огромную роль. Потому что оно помогает уйти от привычных клише, выстраивая в уме наилучшие действия, с тем чтобы затем осуществлять их в упражнении. Без воображения творческое саморазвитие личности было бы невозможно.

- 6 **в) Воображение в вашей жизни.** Вспомните ситуации (несомненно, многочисленные), когда вы использовали свое воображение, чтобы сформировать

### Образы преследуют меня

#### и понуждают взять их формы из скал!

БУОНАРРОТИ МИКЕЛАНДЖЕЛО

нужные вам образы представления. Вспомните, были ли среди них образы того, что вы никогда раньше в жизни не воспринимали (даже в виде какого-либо изображения), чего и вообще не могло быть в вашей жизни и даже вообще в природе.

Вспомните эмоции, сопровождавшие эти ваши образы представления, а возможно и изменения физического состояния (например, учащение сердцебиений).

## 03. ВЫРАБОТКА ОБРАЗОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ И ИХ ТРЕНИНГ



- 1 **а) Разнообразие образов представления.** Включите воображение, создайте несколько образов представления. Стремитесь «мысленно увидеть» и ощутить все возможные детали образа, причем ярко. «Ощущайте» все признаки воображаемого предмета, или явления, или все составляющие того или иного человеческого характера, поведения. Например, если это образ луга, посередине которого вы лежите, то включите в образ даже цветок, склонившийся над вашим лицом, и почувствуйте его запах.

- 2 Всегда осознавайте ваши *чувства, эмоции*, которые возникают на фоне каждого образа представления. Осознавайте ваше *отношение* к тому образу представления, который «живет» в вашем сознании.

Поддерживайте в сознании образ представления не менее 20 секунд, не отвлекаясь ни на что. Затем «сотрите» этот образ представления, представляя на его месте густой туман или что-либо подобное. Со следующим (очередным) образом представления работайте не раньше, чем через 1 минуту.

Если образы представления создаются неуверенно — повторяйте попытки. Для начала ищите в воспоминаниях близкие вам образы представления. Скажем — те, которые сразу берут за живое.

Взаимодействие с вымышленным образом возможно в той же степени, что и с образом реальным. Вспомните знаменитую строку Пушкина: «Над вымыслом слезами обольюсь».

Тренируйте навыки владения собственной психикой. Поработайте с нижеследующими образами представления.

**б) Образ представления окружающей вас обстановки.** Например, дуг, на котором вы лежите, отдыхая. Пляж. Зимний лес. Вы им любуетесь? Или вы видите этот лес, в котором вы заблудились, и вам страшно? И так далее и тому подобное. 4

**в) Образ представления человека.** Приятного, неприятного, пугающего. Как ходит этот человек? Как он выглядит? Как одевается? Какой у него голос? Сиплый? Или звонкий? Какое чувство в вас вызывает этот воображаемый человек? Концентрация внимания необходима всегда на двух объектах. На предмете реальном или воображаемом — и на самом себе. 5

**г) Образ представления некоего существа.** Ласкового или злобного, безвредного или опасного, большого или маленького, пушистого или чешуйчатого, описанного зоологами или неведомого людям, и т. п. 6

Ярко представляйте свойства такого существа. 7

Какого это существо размера?

Большого? Маленького?

Какой формы?

Вытянутой? Округлой?

Какого цвета?

Яркое оно? Многоцветное?

А если коснуться его?

Оно пушистое? А может быть, колючее?

*Образы фантазии живут самостоятельной жизнью... Имея определенную задачу, вы должны научиться властвовать над ними, организовывать и направлять их соответственно вашей цели. Тогда, подчиненные вашей воле, образы будут являться перед вами не только в вечерней тишине, но и днем, когда сияет солнце, и на шумной улице, и в толпе, и среди дневных забот.*

*Михаил Александрович Чехов*



**Образы представления не являются перед вами законченными и завершенными. Чтобы достичь нужной степени выразительности, нужна ваша активность. Вы задаете вопросы образам, как можете задавать их вашим друзьям.**

Михаил Александрович Чехов

Как оно передвигается?  
Быстро? Едва-едва?  
А его звуки...  
Какие звуки оно издает?  
Хриплые? Высокие?  
О чем говорят эти звуки?  
О силе? Или бесшабашности?  
Что вызывает в вас этот образ?  
Любопытство? Брезгливость? Иронию?

Подмечайте свои эмоции, мысли при этом.

- 8 «Берите пример» с героини стихотворения К. Чуковского — маленькой девочки, которая вообразила и нарисовала «Бяку-закаляку ку-сачую» и сама же испугалась этого существа.
- 9 **д) Образ представления предмета и происходящих с ним перемен.** Представьте легкую дверь, выходящую на террасу приморского санатория. Представьте, как она распахивается под порывом ветра — и перед вами открывается пространство: безграничный простор неба, света и моря.
- 10 Представляйте любые предметы во всех их деталях. Какие чувства и мысли они вызывают?
- 11 **е) Образ представления внезапно меняющейся ситуации.** Особо тщательно тренируйте образ представления угрозы, которая вызывает большую тревогу, тягостное напряжение — и вдруг все благополучно кончается, принося *чувство глубокого облегчения*.  
Например, вы видите, как бьют пенальти в ворота обожаемой вами команды... — и промахиваются!  
Или: вы не выучили урока, а педагог задумался, кого вызвать к доске... — и вот, это не вы!!!
- 12 Тренируйтесь в умении вызывать образы, порождающие это чувство глубокого облегчения.  
Тренируйте образ представления ситуации, вызывающей *чувство легкого облегчения*: например, вы хлопотали весь день по хозяйству — и вот, все сделано, и можно сесть и сказать себе: «Наконец-то...»
- 13 **ж) Образ представления реального действия.** Ярko представляйте (во всех деталях!), как вы аплодируете. Как отпираете замок. Как управляете велосипедом (автомобилем, самолетом, лошадью). Как играете на рояле, печатаете на компьютере. Реально же этих действий не производите.

**з) Образ представления звуков.** Представьте звучание любимой музыки. Песни. Звучание голоса приятного вам человека. Своего голоса, записанного на магнитофон. Все это в принципе то же, что сказано выше, в разделе «ж», об образах представления реальных действий. 14

Произнесите в уме строки стихов, спойте (*беззвучно*) то любимое, что певали не раз во весь голос. «Услышьте» в представлениях звук своего голоса при этом. Направьте все внимание на гортань и на мягкое небо: быть может, вы ощутите еле уловимые «шевеления» каких-либо мышц в этих областях? Нет ощущений? А как на высоких (воображаемых!) нотах? 15

**и) Образ представления небывалых ситуаций.** Такие образы может создавать воображение. Например, образ мышц, которые «стекают», как смола по стволу сосны, перегретому солнцем. 16

Образ «*шнура*», прикрепленного к концу указательного пальца, и «увлекающего» этот палец в нужном направлении (см. 10-06). 17

**к) Образ представления в виде слова или сочетания слов.** Произнесение (даже и про себя) определенных словесных формул позволяет опосредованно изменять состояние организма. Например, формула «*мышцы живота — слабее... слабее... слабее...*» содействует устранению «зажимов» в этой области тела (см. 17-12). 18

Любому понятию в тренинге соответствует то или иное слово или группа слов. Сформулировав для себя понятие, мы выражаем его словами, тем самым закрепляя за словом понятие, образ представления. И далее, произнося эти слова, мы попадаем в поле действия своего понятия. 19

Подобные необычные слова и словосочетания, возникшие за годы практики студии, — весьма эффективны для создания должного состояния организма, для достижения должного характера движений и положений тела (еще раз отметим, что все такие слова пишутся курсивом, без кавычек — узнавайте их по этому признаку).

Эти слова и словосочетания получили название «слова-образы» (см. 5-02, (2). Отметим особую роль таких слов-образов, как «ярко представляйте». Они — команда мобилизовать все свои способности к воображению, все свое актерское начало — чтобы достигнуть наивозможно полного влияния образа представления на организм. Поэтому эти слова-образы применяются всегда вместе: ярко представляйте (иногда — ярко представьте). 20

«Термины-образы» выполняют в тексте ту же роль, что и «слова-образы» (см. 5-01, (3).

**л) Образ представления «центр сосредоточения внимания».** 21  
Представлять положение и перемещение какой-либо части тела на-

много легче, если представлять не всю эту часть тела, а небольшой ее участок. Но — сосредоточив на этом участке все внимание.

При этом, если речь идет о структуре тела, расположенной *внутри* организма, используется термин «центр». Например, таков *центр* диафрагмы (см. далее 15-03, в). Если же внимание сосредоточено на малом участке *поверхности* тела, с целью контроля положения и перемещения всей этой части тела, используется термин «*контрольная точка*». Например, таков кончик носа при работе над осанкой головы и ее движениями.

22 **м) Образ представления себя («Я!»).** Представляйте ваш внешний вид в различной одежде, особенности осанки, привычные движения, лицо, взгляд, прическу, речь, звучание голоса. Пусть вам помогут зеркало, видеокамера, ваши фотографии, стекло витрины, гладь озера — все, что может показать вам «со стороны», как вы выглядите, каково ваше поведение.

23 Затем по мере продвижения работы над собой, по мере совершенствования вашей осанки, жестов, мимики, взгляда, голоса, речи — ваш образ представления себя будет постепенно меняться, приближаясь к вашему идеалу.

Обозначим «идеальный» образ представления себя, для создания которого вы работаете над собой, термином «Я!». Это «Я!» будет совершенствоваться от занятия к занятию. И как каждый образ, ярко представляемый, будет все больше и больше влиять на ваш облик (см. подробнее 14-18).

24 Создание образа представления требует полной раскрепощенности, терпения, времени и убежденности в том, что этот образ обязательно родится.

\* \* \*

Описание комплекса упражнений для постоянного тренинга — см. 12-04.

# ДЕСЯТОЕ ЗАНЯТИЕ

## УПРАВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМОМ

### ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ 01.

Упражнения данного занятия позволят на практике получить представление об управлении различными функциями организма. И прежде всего — об *опосредованном* управлении. Выработайте и закрепите простые навыки описанных в упражнениях «учебных» действий. Руководствуйтесь этими представлениями впоследствии, осваивая собственно упражнения курса «Говори свободно» (начиная с упражнений занятия 14).

Назначение каждого из упражнений ясно из его текста.

**Чтобы овладеть надежно техникой, нужно прежде всего научиться надежно владеть и управлять собой.**

Михаил Михайлович Громов,  
ВЕЛИКИЙ ЛЕТЧИК, ФИЛОСОФ ПОЛЕТА

### ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ 02.

а) **Пути управления организмом.** Мозг может управлять организмом (если подходить к этой проблеме предельно упрощенно) двумя путями: или с участием *сознания*, или *неосознанно*, бессознательно. 1

Управление организмом с участием сознания (то есть *произвольное* управление) вы рассмотрели выше. Это или непосредственное, прямое, *волевое* управление организмом (см. 3-04, г, 13), или опосредованное, «окольное» управление (см. 3-04, г, 14). 2

**Неосознанное**, бессознательное управление организмом — это или *врожденные* автоматические действия, или действия, осуществляющиеся также автоматически благодаря выработке *навыка*. 3

Примеры врожденных действий общеизвестны: человек глотает пищу, отдергивает руку от огня, закрывает глаза веками и руками при ослепительной вспышке света перед лицом — и тому подобное. 4

Примеры выработанных действий (навыков), осуществляемых неосознанно, тоже понятны (движения при писании, при управлении автомобилем и т. п.). 5

Приведем еще один пример, забавный. Один из редакторов этой книги обучался слепому способу машинописи еще на механической

машинке, где для печатания цифр надо поднимать каретку (так же как при печатании заглавных букв). А знаки препинания при ударе по тем же клавишам печатались без поднятия каретки.

Теперь, работая вслепую на компьютере, он, набирая цифры, время от времени бессознательно нажимает «шифт» (аналог клавиши подъема каретки у пишущей машинки). И спустя несколько минут обнаруживает на мониторе вместо цифры — знак препинания. Старая привычка (а точнее, давно выработанный навык работы на пишущей машинке, его очень прочный мозговой механизм) оказывается сильнее, чем более «молодой» навык набора цифр и знаков препинания на компьютере.

6 Попутно: это еще одно свидетельство, что надо вырабатывать сразу лучшие навыки (в том числе и голосообразования). Переделывать упроченные навыки очень трудно. Причем почему-то особенно трудно переделывать именно неверные навыки.

7 **б) Чем можно пытаться управлять в организме в принципе?**

Во-первых — активностью материальных *структур* организма. Таковы — скелетные (поперечнополосатые) мышцы, сердечная мышца, гладкие мышцы, железы внешней секреции, железы внутренней секреции.

8 И во-вторых — *психическими* процессами. Например: мысли читательницы «сами собой» обращаются к событиям недавней встречи с интересным человеком — но ее воля, намерения направляют активность ее психики на изучение данного текста, который надо читать в это мгновение. И тем — подавляют мысли о прекрасной встрече, которые в *данную* минуту являются «неуместными», «посторонними», «лишними» (управление *психическими* процессами не будет рассматриваться в данном занятии).

9 **в) Особенности управления скелетными мышцами.** Из перечисленных структур тела только *скелетные* мышцы подчиняются *непосредственному*, волевому управлению (*прямым* «командам» сознания). Например, согнуть палец, поднять брови. Но и при управлении скелетными мышцами — много сложностей. Далеко не всегда мышцами можно управлять должным образом. Порою мышцы не подчиняются воле как в ситуации, когда надо сделать что-либо — так и в противоположной ситуации, когда надо заставить организм не делать чего-либо против вашей воли.

10 **Первая ситуация.** Когда желаемое действие в принципе выполнимо, однако необходимая для этого координация действий — недоступна (поскольку не выработаны соответствующие мозговые механизмы).

Вот примеры (не рассматривая ситуации патологии мозговой деятельности, как-то: параличи, отравления — хотя бы алкоголем, и т. п.). Так, некоторые люди не могут поднять одну бровь,

чтобы другая оставалась неподвижной. Или — не могут исполнить пассаж на фортепиано. Или — четко писать левой рукой (и тем более писать ногой). Или — ходить бесшумно, не топоча. Или — не могут уложить язык в такое положение, чтобы прозвучал желаемый звук (одна из трудностей при освоении иностранного языка).

Почти во всех таких ситуациях можно *научиться* выполнять все это, поначалу невыполнимое, выработав должные навыки.

**Вторая** ситуация. Когда мышцы, наоборот, активны против вашей воли и не подчиняются «командам» сознания, воли. Вот варианты такой ситуации (не рассматриваем ситуации патологии мозговой деятельности, как-то: тики, иные насильственные движения и т. п.). 11

Вариант, когда рефлекс настолько силен, что воля должна им уступить. Так, рука сама собой отдергивается из огня, даже когда человек в обмороке. Легенда о Муции Сцеволе показывает, что даже римлян античности поражала способность этого человека удержать свою руку в пламени — причем не изменившись в лице при этом. Невозможно удержать сильный кашель, невозможно не вдохнуть воздух после долгой задержки дыхания, и т. п. Специальное обучение может помочь управлять и такими действиями — но это вне нашей тематики. 12

Другой вариант активности мышц, происходящей против вашей воли, — когда вследствие каких-либо процессов в центральной нервной системе совершаются ненужные, лишние движения, никак не связанные с процессом общения или просто выражения своих чувств. То есть когда пальцы непрерывно шевелятся; глаза «блуждают», направляя взгляд то на потолок, то в пол; по языку «пробегают» какие-то волны мелких сокращений мышц, или же весь язык почему-то сокращается и поднимается «горбом» («встает колом»); руки трясутся от волнения; все тело дрожит от страха или от холода и т. п. 13

Еще вариант — когда мышцы неподвижных в данное мгновение частей тела ненужно, излишне напряжены: зубы зачем-то стиснуты; пальцы, при самом дружелюбном разговоре, сжаты в кулак; брови постоянно подняты и лоб постоянно наморщен; угол рта постоянно оттянут в сторону; рука, уложенная на ладонь педагога с просьбой полностью расслабить мышцы этой руки — тем не менее закрепощена, жестка; колени «вдавлены» (см. 14–06, г, 8); и так далее, и тому подобное. 14

Но человек ничего этого не замечает. Только жалуется: «Мне не нравится, как я говорю, как звучит мой голос». Не догадываясь, что затруднения в речевом общении обусловлены в первую очередь лишним напряжением мышц своего тела. 15

- 16 Почти во всех ситуациях (см. 10–02, в, 13, 14) такое ненужное, *лишнее напряжение*, препятствующее должной жизнедеятельности

*Когда вы разговариваете с человеком, следите за его кулаками.*

Михаил Александрович Чехов

организма, и прежде всего полноценному общению, можно устранить, используя комплекс определенных действий (к освоению которого вы вскоре приступите).

- 17 Вспомните, проявлялись ли в вашей жизни эти варианты «неподчинения» тела воле, в каких ситуациях и каким образом. К чему это приводило? Как вы выходили из этих нежелательных положений (и обращали ли на них внимание)?

- 18 **г) Опосредованное управление мышцами.** При выработке навыков устранения лишнего напряжения мышц, а также навыков выполнения действий, которые с затруднениями осуществляются по прямым «командам» сознания, весьма действенен способ, который можно обозначить термином «*опосредованное* управление».

- 19 В частности, *образы представления* — действенный способ опосредованного управления организмом, способ эффективного воздействия на тело.

- 20 С «могуществом» этого способа управления организмом ознакомьтесь на примере нескольких действий в последующих упражнениях этого занятия. Используя образы представления, «командам» сознания можно подчинить даже те структуры тела, которыми невозможно управлять волевым путем, в отличие от поперечнополосатых (скелетных) мышц.

### 03. ВОЗДЕЙСТВИЕ ОБРАЗОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ («ЛИМОН»)

- 1 Осуществите известный психологический эксперимент. Исследуйте, как можно вызывать отделение слюны по своему желанию (хотя, как известно, сделать это волевым путем невозможно).

- 2 Закрыв глаза, представляйте, что едите спелый лимон. Представляйте во всех деталях: каковы его форма, твердость, прохладность, шершавость, цвет, запах, как выглядит нож, разрезающий лимон, каковы стекающие капли сока, их вкус, каков звук при выжимании лимона в стакан. Представляя все, что характеризует лимон, создайте самый полный, всесторонний образ представления лимона.



Ощутите выделение слюны, вызванное таким «*окольным*» путем (то есть через образ представления). 3

Если этого не происходит вспомните такие представления, когда голодны. Или повторите после того, как проделаете все выше-описанное с реальным лимоном: возможно, образ представления лимона был у вас недостаточно ярок. 4

Попутно отметим: у человека, никогда в жизни не евшего лимон, слюна даже при виде реальных ломтиков лимона не выделится. То есть: выделение слюны в ответ на *вид* лимона, равно как в ответ на *представление* о лимоне осуществляется в результате срабатывания мозговых механизмов, предварительно *выработавшихся* при поедании лимонов. 5

Не будем обсуждать вопроса, является ли такое слюноотделение проявлением условного рефлекса или здесь действуют иные механизмы. Главное — это тот тип явлений мозговой деятельности, который изучал нобелевский лауреат И. П. Павлов и его научная школа.

Тренируйте каждый день это психическое действие — «вызывание» образа лимона. Обратите внимание, что вызывать в сознании этот образ представления удастся все легче, все быстрее, а сам образ становится все ярче. 6

Одновременно возрастает *откликаемость* организма (в данном случае слюнной железы)— на управляющие импульсы (сигналы), которые поступают из центральной нервной системы. Аналогично может увеличиваться *откликаемость* и мышц при исполнении разнообразнейших действий.

Тренируйтесь в работе с любыми образами представления, которые вы вырабатываете, формируете, создаете. 7

## ВОЗДЕЙСТВИЕ ОБРАЗОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ («ГУСИНАЯ КОЖА») 04.

Гладкая мускулатура так же, как и железы, не подчиняется прямым «командам» сознания. Таковы, в частности, *гладкие* мышцы, сокращение и расслабление которых, в частности, изменяет диаметр бронхов и бронхиол (что приводит к изменению объема воздуха и тем самым к изменению условий для формирования звучания голоса). 1



Гладкие мышцы в коже, сокращаясь сами собой, независимо от вашей воли, поднимают волосы — в частности, это происходит, когда человеку холодно. При этом известным образом меняется рельеф кожи.



- 2 Вот что рассказал по этому поводу И. М. Сеченов в своих «Рефлексах головного мозга»: «Чувство холода часто вызывает у людей так называемую гусиную кожу — сокращение особенных маленьких мышц в коже. Явление это совершенно невольно. А между тем я знаю господина, который способен вызвать у себя гусиную кожу даже в теплой комнате — для этого он должен только вообразить, что ему холодно. В этом замечательном случае воображение производит одинаковый эффект с реальным чувственным возбуждением».
- 3 Итак, **образ представления** схож по своему влиянию на организм с реальной окружающей средой.
- 4 Вспомните аналогичные примеры того, как людям удается подчинить своему сознанию обычно не подчиняющиеся процессы в собственном организме. Проанализируйте механизмы того, как это удается сделать.
- Изучите и ваши возможности вызывать такие явления. Повторите эксперимент, описанный Сеченовым. Исследуйте еще что-либо подобное, близкое вам.
- 5 Вдумайтесь: если можно опосредованно управлять гладкими мышцами кожи — то, следовательно, не исключено, что такому же управлению могут подчиниться и гладкие мышцы бронхов? И это можно использовать для изменения звучания голоса? Пока что эта проблема мало изучена наукой.

## 05. ВОЗДЕЙСТВИЕ ОБРАЗОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ («МАЯТНИК»)

- 1 **а) Идеомоторика на практике.** В упражнении описан также классический психологический эксперимент, но здесь исследуется неосознанное влияние образов представления на скелетные мышцы. То есть изучается явление, обозначаемое термином *«идеомоторика»*.
- 2 **б) Раскачивание маятника с использованием образов представления.** Подготовьте рабочее место для эксперимента. Изготовьте простейший маятник: привяжите нитку, примерно 50 см длиной, к кольцу типа обручального (или любому подобному предмету, лучше всего шарообразному). На столе расположите настольную лампу с прочным абажуром. Или стопку больших тяжелых книг, высотой сантиметров 40.
- 3 Поставив локоть удобной вам руки на стол, расположите предплечье, кисть, пальцы на одной прямой линии, наклоненной к плоскости стола примерно на 45 градусов. Заметив нужное расстояние от кончиков пальцев до плоскости стола, обвяжите последнюю фалангу среднего пальца ниткой так, чтобы при указанном



положении руки кольцо висело, *почти* касаясь поверхности стола.

Займите удобное положение у стола, рука расположена, как описано. Чуть толкните кольцо и запомните период качания этого маятника, вправо — влево. Остановите покачивание кольца: чуть опускайте предплечье, касаясь кольцом стола — и снова чуть поднимайте руку (кисть — в постоянно неизменном положении относительно предплечья). В итоге нить должна быть вертикальной и не качаться, хотя кольцо может медленно вращаться. Проследите, чтобы вы не дышали на кольцо и чтобы не было никаких перемещений воздуха (сквозняк, вентилятор и т. п.).



Илл. 10.01.  
«Маятник»

«Силою взгляда или мысли» (термины шуточные!) воздействуйте на кольцо. При этом постоянно держите в сознании: «Мне не надо шевелить рукой!».

Устремите взгляд на кольцо. Ярко представляйте, что кольцо начинает качаться. Пусть оно «качается» в вашем сознании не чаще и не реже, чем это вы видели в реальности. Добавьте мысленные команды кольцу: «вправо... вправо... вправо...». Каждую команду подавайте в тот момент, когда кольцо пошло бы вправо, если бы началось реально. Командовать же «вправо — влево — вправо — влево» не следует.

Вероятнее всего, кольцо начнет постепенно раскачиваться, вправо — влево. Хотя рукой вы вроде бы не шевелите. Если поначалу этого не произойдет, повторяйте эксперимент, время от времени тренируя ваше умение вызывать этот яркий образ представления.

Когда кольцо раскачается, остановите его (коснувшись кольцом стола) и при желании усложните условия эксперимента. Повторите описанные действия с закрытыми глазами. Открыв глаза, минуты через две убедитесь, что кольцо качается. Далее (с открытыми и затем с закрытыми глазами) раскачайте кольцо вперед и назад, затем по кругу, ярко представляя эти перемещения кольца.

Обопритесь подушечкой среднего пальца об абажур лампы (или о стопку книг, устроив ее высоту по высоте вашей наклоненной вперед руки; верхняя книга должна чуть-чуть выдаваться в вашу сторону). Повторите все варианты эксперимента. Весьма

возможно, кольцо раскачается даже при такой жесткой фиксации руки, хотя покачивания начнутся позже, нежели в прежних пробах, и будут не так отчетливы, как раньше.

- 9 Если возникнет мысль, что это действительно «сила взгляда» (или «сила мысли») раскачивает кольцо, укрепите нить маятника на настольной лампе лейкопластырем. Попробуйте *теперь* раскачать кольцо (проследите, чтобы ни ваше дыхание, ни сквозняки не могли коснуться кольца).

- 10 **в) Механизм, обеспечивающий раскачивание маятника.** Отчего же качается кольцо в вашем эксперименте? Это явление *идеомоторики*.

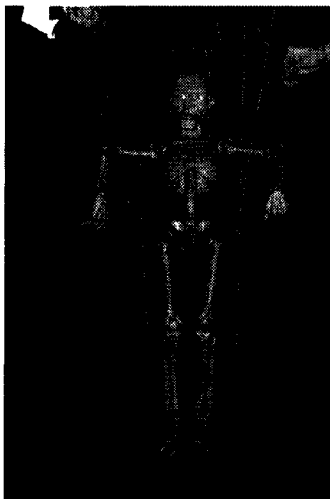
В нашей ситуации это выглядит так: яркий образ представления, возникающий в сознании, вызывает активность мозговых механизмов, которые порождают (генерируют) сравнительно малое количество нервных импульсов, устремляющихся к мышцам, нужным для раскачивания маятника. И эти *микросокращения* мышц чуть-чуть, незаметно даже для вашего собственного взгляда, двигают рукой, вызывая ее *микродвижения*.

- 11 **г) Некоторые примеры проявления феномена идеомоторики.** В известных ситуациях поиска спрятанной вещи, когда маэстро как бы водит за руку спрятавшего вещь человека, изощренная чуткость маэстро позволяет улавливать ничтожные напряжения руки этого человека, которые и выдают, куда надо идти. И не случайно маэстро запрещает человеку, «мысли которого читает», расслаблять руку, за которую держит: иначе не ощутить изменений в состоянии руки, ее микродвижений, нужных для отыскания вещи.

- 12 Явление идеомоторики наблюдается и при беззвучном, вообразимом пении. Во время такого пения в мышцах гортани, при научных исследованиях с регистрацией их биоэлектрических потенциалов, обнаруживается активность (электрические явления сопровождают любую активность разных структур организма и могут быть зарегистрированы; например, таковы для сердца — электрокардиограмма, для мозга — электроэнцефалограмма).

- 13 Явлениями идеомоторики объясняется тот факт, что люди, умело и много поющие, в конце концерта певцов, имеющих низкую технику звукоизвлечения, чувствуют сильное утомление своих голосовых связок. Дело в том, что эти люди невольно повторяют ошибки плохого певца в своем сознании, а оно порождает импульсы, заставляющие мышцы гортани слушателя сокращаться невпопад.

Но то же самое может происходить и с голосовыми связками людей, беседующих с человеком, чей голос хриплый, или скрипу-



Илл. 10.02.  
Кукла-марионетка



Илл. 10.03.  
«Живая марионетка».

чий, или визгливый и т. п. Отсюда возможна непонятная на первый взгляд неприязнь к человеку с таким голосом, непонятная самим слушателям и тем более этому человеку.

## ВОЗДЕЙСТВИЕ ОБРАЗОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ («УВЛЕКАНИЕ»/«МАРИОНЕТКА»/ И «ВЫДВИГАНИЕ»)

06.

**а) Принцип «увлечение» (или, образно, принцип марионетка).** Осу-  
ществите на практике действия с образом представления, кратко  
описанным выше, в упражнении 9-03, и. Представьте тех марионет-  
ток, управляемых нитями, которых вы видели в кукольном театре,  
и богатую «моторику» этих кукол.

Затем ярко представьте, что к концам пальцев вашей пра-  
вой руки прикреплены «тонкие шелковые шнуры» (не важно,  
как они прикреплены, — главное, что картина этого воображае-  
мого прикрепления не вызывает неудобства). К каждому пальцу —  
по «шнуру». Представляйте, что некий «кукловод» (а на деле ваше  
воображение) тянет за эти «шнуры» вашу расслабленную руку, ув-  
лекает ее, и она пассивно перемещается в нужном направлении.

Как вы скоро убедитесь, этот образ представления мощно  
воздействует на организм, позволяет опосредованно управлять



1

2

3

напряжением мышц — как устранять лишнее напряжение, так и вызывать активность мышц, нужных для выполняемого движения (или для поддержания положения тела).

4 Такой принцип управления организмом (используя образ представления «нитей» или «шнуров», увлекающих части организма) можно обозначить термином «принцип *увлечение*, или принцип *марионетка*».

5 **б) «Человек-марионетка» на практике.** Если есть возможность, сделайте описанное в разделе «а» действие — реально. Возьмите прочную перчатку, плотно сидящую на кисти руки — так, что перчатке невозможно снять, даже если с силой тянуть за кончики пальцев этой перчатки. Пришейте тонкие шнуры к концам такой перчатки.

Надев перчатку и закрепив ее на руке, сядьте на невысокий стул. Пусть кто-либо (в эту минуту этот человек и есть «кукловод») увлекает вашу пассивную, расслабленную руку, осторожно натягивая шнуры. Пусть поднимет руку вертикально вверх, вытянет ее вперед, положит к вам на плечо.

6 Таким образом, вы «превратили» себя в «марионетку», «управляемую» некими *внешними импульсами* (в данный момент это действия другого человека).

7 Пусть ваша рука никак не помогает и не препятствует своему перемещению под воздействием этих «шнуров». Это важное правило во всех действиях, которые осуществляются с использованием принципа *марионетка*.

8 Для этого пусть ваши *мышцы*, управляющие рукой, будут невозможно расслаблены.

9 Повторяйте безмолвно, «внушайте» мышцам руки: *мышцы руки — слабее... слабее... слабее...* Ярко представляйте при этом, как «слабеют» ваши мышцы, как они «стекают», «тают», «исчезают, подобно сгусткам тумана под лучами солнца» — так что «шнуры» перемещают руку без малейшего сопротивления ее мышц, преодолевая лишь ее тяжесть.

10 Всегда, при *всех* других действиях *метода* (в том числе представляя, что вашу руку увлекают невидимые «шнуры») используйте эти образы представления, эти словесные формулы, достигая *минимального необходимого* напряжения мышц, а если надо, то и их *наиболее полного* расслабления. Используйте и другие приемы опосредованного управления напряжением мышц (см. далее).

11 **в) «Марионетка» без использования нитей.** Если действия с перчаткой невозможны, положите правую руку на поверхность стола и оставьте ее безвольно лежать на столе. Словно у нее нет мышц. Пусть левая рука играет роль шнура марионетки. Пусть она приподнимет правую за запястье и опустит на стол. Затем пусть левая

рука приподнимет безвольную правую руку за локоть и вновь опустит. Затем потянет за фаланги пальцев вверх (как это сделали бы шнуры марионетки), поднимет кисть почти вертикально и отпустит пальцы («шнуры оборвались»). Кисть должна пассивно упасть, безвольно «плюхнуться» на стол — совершить *спадение*.

А теперь, получив опыт невольного, но направленного движения, просто ярко представьте, что все проделанные движения происходят под воздействием шнуров, прикрепленных к локтю, к запястью, к концам пальцев (реально же на руку ничем не воздействуйте). 12

Внимание на то, как по мере применения этого образа представления исчезает ненужное напряжение кисти. Как все более расслабленно, и наконец совсем «мокрой тряпкой» «шлепается» на стол кисть, поначалу несколько «зажатая» (если такого легкого «зажима» нет изначально — это большая удача для освоения *метода*). 13

**г) Воздействие образа представления «марионетка» на мышцы.** 14  
Примените принцип *марионетка* в следующем простом действии. Сидя у стола, расположите локоть правой руки на столе, предплечье — вертикально. Пусть кисть пассивно свисает (как свисает на стебле цветок, лишенный воды). Все мышцы, управляющие кистью, наивозможно *расслаблены*.

Ярко представляйте, что шнуры (см. 10-06, а, 2) осторожно (но быстро) увлекают вверх ваши пальцы, а за ними и всю кисть. То есть именно это шнуры (которые натягивает вверх некий невидимый «кукловод») поднимают кисть, а вовсе не ваша *воля*, побуждающая ваши мышцы. Вот уже кисть расположилась вертикально, а пальцы все тянутся... тянутся... тянутся... вверх, увлекаемые шнурами. 15

Наконец, представьте, что шнуры оборвались (или отпущены «кукловодом»). Тогда кисть сразу же *пассивно* упадет в изначальное положение, сама собой — *спадет*. Ни в коем случае не опускайте кисть активно, *произвольно* сгибая руку в лучезапястном суставе с помощью мышц предплечья. 16

Тренируйте это действие по 5-10 раз в день, несколько дней. 17  
Внимание на кисть в тот момент, когда «шнуры» начинают ее «тянуть» — «тянуть» в вашем воображении (при одних пробах глаза открыты, при других закрыты).

Не заметите ли вы очень слабого, *непроизвольного* «подпрыгивания» (или хотя бы шевеления) кисти в этот момент? То есть в момент возникновения в вашем сознании яркого образа: «шнуры потянули» кисть вверх. Если заметите — оцените это непроизвольное движение с позиций известных вам сведений о явлениях идеомоторики, о выработке новых мозговых структур при образо- 18

вании новых навыков. А именно образ представления опосредованно управляет телом.

19 Постоянно держите в поле зрения весь ваш организм! Замечайте все, что в нем происходит во время освоения и тренинга новых для вас действий. Находите этим действиям точные словесные определения. Достигайте точных словесных определений и всем тем ощущениям, которые приходят вместе с процессом самосознания. Делайте нужные выводы о характере этих действий, этих ощущений, оценивая — успешны ли ваши действия.

20 **д) Принцип «выдвигание».** Сравните действия, протекающие в соответствии с принципом *марионетка*, и другие действия, схожие с ними внешне, но имеющие другой механизм осуществления. А именно действия, протекающие в соответствии с принципом *выдвигание*.

*Весь мир — театр,  
и люди в нем актеры.*

Уильям Шекспир

Для начала ярко представьте телескопическую антенну радиоприемника, которая увеличивается в длину, когда внутренние элементы антенны выдвигаются из внешних (или такую же удочку, указку и т. п.). Представьте, что это выдвигание

происходит автоматически, как бы без участия воли человека. Затем приложите это представление к движениям своей руки.

21 Стоя или сидя свободно, протяните правую руку в сторону. Пусть вся рука, включая кисть и ее пальцы, расположится в пространстве горизонтально, на одной прямой линии (никогда не наклоняйте торс в сторону вытянутой руки). Ярко представьте лопатку — эту опору для руки. Представьте плечевой сустав.

22 Затем представляйте, что часть руки (между плечевым суставом и локтевым) как бы сама собой, чуть-чуть «выдвигается» из плечевого сустава. Затем, также само собой, предплечье выдвигается из локтевого сустава. Затем кисть — из лучезапястного сустава. Затем пальцы (каждая фаланга) — из своих суставов.

23 И рука все удлиняется... удлиняется... как бы сама собой, под воздействием некоего «*внешнего импульса*», который действует *изнутри* тела и как бы «выталкивает» руку в сторону. То есть этот импульс является внешним относительно вашей воли: ведь это не воля непосредственно выдвигает руку, а нечто иное — воображение.

24 Наконец, если вы работаете стоя, *отпустите* мышцы торса, управляющие рукой (то есть наивозможно полно расслабьте их) — пусть рука пассивно упадет (никак не управляйте этим падением руки — и особенно следите, чтобы она не опускалась плавно, удерживаемая напряженными мышцами). Ладонь может хлопнуть вас

по бедру — проследите, чтобы ожидание этого несильного удара не приводило к увеличению общего напряжения в организме.

Если вы работаете сидя, опустите руку осторожно, чтобы не ударить ее о стул.

**е) Примеры действенности актерского начала в человеке.** Примеры действий, описанных в упражнениях 10-03—10-06, наглядно показывают, как воображение, образы представления (то есть психические процессы), активируя некие мозговые механизмы, изменяют состояние структур тела. 25

В этом явлении заложена действенность актерского начала, присущего каждому человеку в той или иной степени. Именно на этом основывается игровое начало нашего *метода*. С этой темой вы ознакомитесь в следующем упражнении. 26

## ИГРОВОЕ НАЧАЛО МЕТОДА 07. «ОСВОБОЖДЕНИЕ ГОЛОСА, РЕЧИ, ДВИЖЕНИЯ» («АКТЕРСКОЕ НАЧАЛО»)

**а) Два способа произвольного управления организмом.** Итак, можно использовать два способа произвольного управления организмом при выработке должных навыков (в том числе и необходимых при общении). 1

**Первый** способ — прямое, *непосредственное*, волевое управление организмом. Когда, разобравшись в особенностях действия, вы *целенаправленно*, каждое мгновение обдумывая и контролируя свои действия, принимаете нужное положение тела, выполняете в нужном порядке намеченные вами движения. 2



Постепенно такие выделяемые сознанием «элементы» произвольных действий сливаются воедино, начинают осуществляться как бы «сами по себе», неосознанно — и это означает, что образуется, вырабатывается, формируется двигательный навык. 3

Все это знакомо каждому на примере освоения таких действий, как переключение скоростей при управлении автомобилем, заплетание косы, вязание, писание букв, игра в теннис, и т. п. (см. также 3-04, (15-18)). 4

**Второй** способ произвольного управления организмом — *опосредованное* («окольное») управление организмом, с широким использованием *образов представления*. При этом действует «актерское начало», присущее каждому человеку, его *актерские свойства*. Способность к воображению. Способность перевоплощаться, создавать яркие образы представления, подолгу удерживать их в сознании. 5



- 6 И одновременно — способность тела реализовывать, воплощать эти образы представления в телесном поведении, в действии, откликаться на эти образы соответствующими изменениями.

Пример — цитата из одной пьесы (внимание на выделенные нами слова):

«...вот актер  
 В *воображеньи*, в *вымышленной* страсти  
 Так поднял дух свой до своей *мечты*,  
 Что от его работы стал весь *бледен*;  
*Увлажен* взор, отчаянье в лице,  
*Надломлен* голос, и весь *облик* вторит  
 Его мечте».

Уильям Шекспир  
 «Гамлет», акт второй

- 7 **б) «Игровое» начало при работе над собой.** Что происходит в организме талантливого актера во время игры на сцене? У актера в «Гамлете», опереживающего несчастной троянской царице (хотя, казалось бы — «что ему Гекуба?»), сузились артерии кожи лица (он бледен), выделяются слезы («увлажен взор»), пресекается голос («надломлен голос»), поза и мимика свидетельствуют об отчаянии.
- 8 В чем причина таких явлений? Ответ: талантливый актер, обладающий могучим воображением, настолько вживается в образ, то есть настолько полно чувствует себя самого персонажем пьесы (которого играет), настолько принимает как реальность все происходящее вокруг него на сцене, что все описанные явления в организме актера происходят сами собой. Так, как они происходили бы с реальным человеком (которого играет актер), в реальных жизненных обстоятельствах (которые изображаются на сцене).
- 9 Так, Михаил Чехов долго репетировал роль, лежа на диване, до поры до времени не появляясь на сценической площадке. Актер проникал в жизнь и характерное поведение своего персонажа исключительно в воображении. И лишь после такой (напряженнейшей!) работы над собой — работы с персонажем «в уме», в сознании — выходил на сцену.
- 10 И когда вы ярко представляете тот или иной образ — «срабатывают» те же мозговые «механизмы», что у актера на сцене: вспомните ваши эксперименты — «лимон», «маятник» и иные.
- 11 Таково «*игровое*» начало Метода работы над собой (примеры — во многих упражнениях). Игровое — поскольку при этом привлекаются элементы актерской игры. А сами эти элементы — суть гармонии психики и тела. Многие способы работы над собой, которые при-

меняются нами и обеспечивают уверенное «окольное» управление организмом, взяты из практики сценической деятельности.

Так что кажущееся (на неопытный взгляд) своеобразие многих таких способов на деле есть обычная театральная практика, которая родилась в начале двадцатого века, в результате своего рода «подглядя» и постижения великими мастерами русской театральной школы законов жизни человеческого духа, закодированных в тех или иных движениях, интонациях, мимике, позах, жестах, темпах, ритмах, паузах.

В то же время применяется немало и наших собственных разработок.

**в) Характер опосредованного управления телом.** Опосредованное управление организмом можно условно подразделить на:

- управление *положением и перемещением* тела и его частей;
- управление *состоянием* тела и его частей.

Пример первого — принцип *марионетка* (см. 10-06, а).

Пример второго — влияние образов представления на напряжение мышц (см. далее, 14-10 (28)). Опосредованное управление организмом эффективно устраняет *лишнее напряжение* («опаснейшую» помеху для свободного общения).

По мере закрепления навыка нового действия становятся все менее нужными такие «приспособления» (в виде опосредованного управления), столь необходимые при освоении навыка (в данном случае это «вспомогательные» способы управления собой в виде образов представления). В конце концов, к ним обращаются только в случаях, когда навык надо подкорректировать.

Аналогично сходит на нет необходимость *волевого*, прямого, непосредственного управления организмом.

Постепенно все это заменяется *неосознаваемым* срабатыванием прочно выработанных *навыков* (писать ли слова, управлять ли автомобилем, формировать ли звучный, полетный голос — все равно).

Таким образом, Метод «Освобождение голоса, речи, движения» — есть путь к овладению этими актерскими качествами. А эти качества человека (актерское начало) есть мощный инструмент работы над собой, имеющей целью сформировать в себе свойства личности, обеспечивающие должное место человека в обществе.

## ДЕЙСТВИЯ В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ 08.

**а) Работа над собой — в воображении.** Способность представлять разнообразные действия, ситуации, объекты («мыслить» образами) — дает возможность вести постоянный тренинг навыков

только лишь в *сознании*. Не в реальности. При этом активны только мозговые механизмы навыков. Мышцы же если и активны, то только в варианте идеомоторики (см. 10-05, в).

2



Такой тренинг действий, «выполняемых» в представлении, в воображении, играет особую роль. Ярко представляя нужное действие (то есть создавая образ представления этого действия), вы совершенствуете это действие и при его последующем реальном выполнении. Таким образом, представляя множество взаимосвязанных действий, можно совершенствовать всю свою деятельность.

3

**б) Примеры работы с простыми образами представления.** Поупражняйтесь в пребывании в таком «воображаемом существовании» (наверняка такое состояние знакомо каждому). Например,

*Мысли, упражнения, наблюдения постепенно научат вас иначе переживать и пользоваться свое тело как движущуюся форму, как инструмент, при помощи которого вы воплощаете себя. Ваше тело станет «мудрым». Разве вы не замечали, как «не мудро» может выглядеть тело, если человек никогда не думал о теле, не пытался оценить его как средство выразительности, со всеми его особенностями, достоинством и благородством форм.*

Михаил Александрович Чехов

представляйте ваши движения при открывании замка вашей квартиры, и как вы входите в квартиру, как снимаете пальто и обувь, как моете руки, как садитесь за стол. Ищите во время такой игры воображения возможные отклики в вашей мускулатуре. То есть — «сыграйте» в воображении, шаг за шагом, небольшую сцену из «пьесы» под названием «Моя жизнь» (сцены могут быть любые — не обязательно скучные).

Постоянно используйте многообразный «житейский материал» для подобной «жизни в представлениях».

4

**в) Примеры работы с развернутыми образами представления.** Такая «жизнь в представлениях» не сводится к представлению только двигательной активности. Конечно, тренинг движений и положений тела в воображении особенно важен для подготовки собственно тела.

В то же время этот же принцип (предварительное «*проигрывание*» предстоящих событий в воображении) приносит прекрасные плоды при подготовке к действиям в самых сложных жизненных ситуациях.

Предлагаем вам представить себя в различных конкретных жизненных обстоятельствах, с которыми вы можете столкнуться. 5

Вот пример. Предположим, вы спешите домой. К завтрашнему утру вам надо сдать срочную работу, она очень велика и сложна, а уже вечер. Дорога каждая минута. Вам надо, вернувшись домой, быстро поужинать (вы не ели с утра) и сесть за компьютер.

Как вам лучше распределить время, распорядиться своими действиями? По-видимому, действия должны быть целесообразны, а для этого без суеты подготовлены в сознании. И не просто продуманы — мы опираемся прежде всего на *образный* анализ ситуаций.

Мышлением ли является такое оперирование образами — опять 6 серьезный вопрос для психологии и нейрологии. Возможно, львицы также оперируют образами, принимая взаимное положение для коллективной атаки на антилоп из засады.

Впрочем, независимо от полноты научных представлений, что именно и как именно происходит в центральной нервной системе при обдумывании ситуации, вы уверенно намечаете план своих действий.

Сначала надо *представить* ваши возможные действия, чтобы оп- 7 ределить наиболее целесообразное поведение. Представьте, что вам делать, если замок опять не станет открываться, а вы не хотите тратить много времени на борьбу с ним. Заранее, еще не доходя до двери, позвоните соседу по мобильнику? Или вы будете неторопливы и терпеливы, осторожно поворачивая ключ в замке?

Представьте, во что вам переодеться, чтобы не перебирать долго гардероб. Халат? Спортивный костюм? Или вовсе не тратить времени на переодевание?

Чем поужинать? Только чай с бутербродом? Разогреть рис на скорую руку? Как? В микроволновке? На плите? Уберете ли вы после ужина со стола? Или оставите все на потом?

Будете ли отвечать на телефонные звонки? Или сядете за компьютер, отключив телефон? Но возможны ли очень важные звонки? И так далее и тому подобное.

Мысленно создайте всю последовательность своих действий. 8

Придя домой, реализуйте в конкретных действиях созданную в уме, выверенную в представлении программу своей деятельности. Для этого держите в голове (в поле зрения, в сознании) все, что вы для себя определили. Всю последовательность тактических действий ради осуществления главной задачи — сесть за компьютер как можно раньше.

Оцените впоследствии, насколько реальная подготовка к работе прошла быстрее после такой подготовки к ней в воображении.

**Другой пример.** Вам надо переговорить с подругой о ее здоровье. 9 Представьте, как это сделать лучше всего.

Где вы проведете этот разговор? Пригласите к себе? Приедете к ней домой? Встретитесь в кафе?

С чего начнете? Какой вопрос зададите, чтобы подвигнуть собеседницу к обсуждению ее самочувствия? Какими должны быть ваши речевые краски? Доброжелательными? Сердитыми? Умоляющими?

**Работая над собой, вы тем самым развиваете гибкость своей души.**

Михаил Александрович Чехов

На какую тему перейдете, если столкнетесь с нежеланием говорить о здоровье? Отвлечете «светской новостью»? Обсуждением социальной проблемы?

Задавайте себе вопросы, «отпустив» воображение в узком коридоре предстоящего события «разговор с подругой». Пусть воображение рисует самые разные варианты меняющейся ситуации. Ждите, пока воображение предложит вам тот ответ, который вы предпочтете.

- 10 И вот в результате такой подготовки вы «вооружены» — подготовлены к предстоящей встрече. Реальное взаимодействие может оказаться непредсказуемым, но в целом вряд ли вы столкнетесь с чем-то совсем неожиданным и из-за этого не успеете быстро среагировать должным образом.

Тут и проявятся и степень продуктивности вашего мышления, и готовность к взаимодействию с обстоятельствами.

- 11 После четкого предварительного определения своей роли в предстоящем действии в воображении приходит лучшее понимание самого действия. А затем и исполнение этого понимания. Сознание, сконцентрированное на своей роли, своей задаче, воля к действию — помогут вам следовать разработанному сценарию, несмотря на всю непредсказуемость жизни. При подобной тренировке психики не страшна никакая неожиданность. Подготовленный разговор позволяет легко и свободно импровизировать в рамках предварительно обдуманых смыслов и намерений.

- 12 Весь наш тренинг (которым вы и заняты сейчас) — это *жизнь в представлениях*. Она лежит в основе тренинга — она же органично продолжится и в повседневной жизни.

Мы учимся говорить и со своим телом, и с воображаемыми обстоятельствами. И там, и там — учимся задавать себе вопросы. И, конечно, правильно отвечать на них.

- 13 Надо только продумать, представить все свои намерения, возможные варианты действий, поведения, вплоть до движений, мизансцен, аргументов, возможных сюжетных поворотов. Все это — в сознании. В результате тело натренировано (точнее, натре-

нирован мозг, управляющий остальным телом). В нужный момент можно «отпустить» себя, с полной уверенностью — все ваши намерения лучшим образом осуществляются во время общения как бы «сами собой».

На этот закон можно положиться в нашей постоянно меняющейся жизни. Это шанс не «скомкаться». Это — уверенность в себе. Спокойствие. Шанс успешной деятельности. Оптимизм. Это то, что дает право сказать: «В этом вопросе я полагаюсь на себя». То есть на свою природу.

Тренируя себя в воображении, вы в большей степени можете 14  
рассчитывать на успех в своей деятельности, чем если бы потратили то же самое время на переживания по поводу того, что нет времени для работы, что надо поговорить с подругой о ее проблемах, а это не просто, что у вас плохая осанка, поверхностное, слабое дыхание, скудный, невыразительный голос.

*Природа наша состоит из двух основных частей — из тела, что представляет в нас общность с животными, и из разума и мысли, что представляет в нас общность с богами.*

ЭПИКТЕТ, ФИЛОСОФ-СТОИК

г) **Еще один путь работы над собой — в сознании.** По мере формирования системы оценок поведения своего и других людей, по мере роста вашего профессионализма в этом деле, постоянно и со все большим успехом анализируйте технику речи и движения своих собеседников, а также звезд кино и телевидения. Обдумывайте при этом, насколько действенны средства выразительности, используемые людьми при общении, при выступлении перед аудиторией, наедине с собой. 15

В чем недостатки. Что можно улучшить. И как это лучше сделать, по вашему мнению.

Все это — огромный резерв возможностей при работе над собой.

## **РАБОТА С ОБРАЗАМИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ПРЕДСТОЯЩЕМУ ДЕЙСТВИЮ («НАСТРОЙ») 09.**

Особое значение имеет осуществление действий в представлении и в сознании — *непосредственно перед* выполнением действий в реальности. 1

- 2 Создавая образы представления — соблюдайте требования, изложенные в 9-03, а.

Это могут быть образы представления, оказывающие общее влияние на состояние организма — например, устраняющие лишнее напряжение мышц (см. 14-10, (28)).

- 3 Весьма эффективно использование ярких образов представления тех реальных действий, которые будут выполняться сразу же после осуществления этих образов в сознании.

«Выполнив» во всех необходимых деталях предстоящее действие в *представлении*, в сознании человек затем выполняет это действие в *реальности* значительно четче.

- 4 Это предварительное действие, осуществляемое только в сознании и готовящее организм к предстоящим действиям, можно обозначить термином *настрой*.

- 5 Использовать при *настрое* на предстоящее действие образы представления реальных конкретных действий — весьма важно при осуществлении уже освоенных действий (освоенных хотя бы в первом приближении).

***В то время как вы, делая упражнения, сосредоточенно следите за жизнью создаваемого образа, вы замечаете, что тело ваше произвольно и еле заметно начинает двигаться, как бы принимая участие в процессе воображения.***

Михаил Александрович Чехов

На самом же начальном этапе работы над новой темой, пока должны сформировались, примените лишь те образы представления, которые оказывают общее влияние на организм. Например, способствуют устранению лишнего напряжения — и тому подобные.

## 10. Сущность Метода «ОСВОБОЖДЕНИЕ ГОЛОСА, РЕЧИ, ДВИЖЕНИЯ» (КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА)

- 1 а) Метод «Освобождение голоса, речи, движения» — и повседневная жизнь. Сущность Метода конкретно проявляется в каждом действии, благодаря которому осуществляется общение. Подобно тому как свойства океана отражены в каждой его капле. Поэтому, осваивая любое упражнение, тщательно продумывайте: какие *общие* принципы Метода проявляются в *этом* упражнении и *как* именно.

*После ознакомления на практике* (в занятиях 1—10) с некоторыми основными понятиями, резюмируем полученные сведения в виде самого общего представления о сущности Метода.

Выделим четыре основные составляющие Метода *«Освобождение голоса, речи, движения»*: 2

- Первая составляющая Метода — общее совершенство жизненных процессов в организме.
- Вторая составляющая Метода — совершенство тех конкретных движений и положений тела, которые обеспечивают должный характер общения. Совершенство, которое достигается длительной, продуманной работой над такими действиями (это как раз то, чем вы заняты в данное время).
- Третья составляющая Метода — уверенное использование системы способов управления своим организмом.
- Четвертая составляющая Метода — уверенное использование системы полученных знаний и навыков в реальном общении.

Расскажем об этом подробнее.

**в) Первая составляющая Метода.** Это — общее совершенство 3  
жизненных процессов в организме «вообще». То свойство организма, которое проявляется в таких качествах, как сообразительность, сила, быстрота, ловкость, выносливость, и т. д. Такое совершенство жизненных процессов в организме проявляется, разумеется, и в должном (то есть в функциональном) положении тела, в его всегда совершенных движениях — этой первооснове выразительности поз и жестов.

Нагляднее всего проявляется совершенство конкретных структур тела: например, это — высокая подвижность суставов (особенно суставов позвоночника), эластичность мышц и сухожилий и т. п. 4

Огромна роль совершенства нервных, нервно-мышечных процессов. Оно обусловлено как совершенством уже имеющихся мозговых структур, так и созданием новых таких структур. 5

В частности, важнейший нервно-мышечный процесс — это 6  
*координация* (то есть согласованность) всех движений тела (и положений тела). От того, насколько координация совершенна, зависит выполнение всех наших действий с минимальным необходимым напряжением мышц, при полном отсутствии лишнего напряжения мышц где бы то ни было (а при появлении лишнего напряжения его немедленное обнаружение и устранение).

Лишнее напряжение мышц — это любое сокращение любой 7  
мышцы с ненужно большой (лишней) силой или в ненужное время (не вовремя). Самое наглядное проявление лишнего напряжения мышц — это любые ненужные движения.



8 Совершенная координация проявляется, в частности, и в постоянном должном *равновесии* всего тела (включая равновесие головы, торса). Причем равновесие достигается всегда должным *балансом* (то есть координированным процессом приведения положения центра тяжести тела в должное положение — относительно площади опоры).

Отсутствие равновесия тела — это проявление недостаточной координации, то есть наличие лишнего напряжения мышц всего тела. А такое лишнее напряжение делает невозможным должное голосообразование, разрушает и другие выразительные средства.

9 Начало всех этих действий, из которых и состоят процессы жизнедеятельности — это тонкое и точное восприятие информации, приходящей в мозг от структур всего тела. Информации, обеспечивающей обратную связь механизмов центральной нервной системы со всем телом. При общении особо важны ощущения от рецепторов суставов и мышц, глаз и ушей.

10 Ваше «отношение» к этой информации во время обучения постепенно меняется. Когда вы только осваиваете новое действие, необходимо тонко осознавать такую информацию, во всех ее деталях, анализировать ее. И затем использовать обратную связь с собственным телом, чтобы достичь совершенства при выполнении изучаемого действия.

Когда же к концу обучения вырабатывается автоматизированный, прочный и верный навык нового для вас действия, то информация от рецепторов «руководит» действием уже на подсознательном уровне. Эта информация осознается лишь в тех случаях, когда надо проверить, все ли правильно происходит при выполнении действия.

Иными словами: восприятие такой информации (ощущений) должно быть *осознанным* во время обучения — и должно быть *подсознательным* при срабатывании нервных механизмов, лежащих в основе упроченных навыков.

11 Итак, при работе над собой необходима тонкая, четкая, верная *самооценка* (самопознание, самопонимание), внимание (с использованием *дорожки внимания*), осознание всех возможных ощущений.

12 То есть одна из составляющих работы над собой — это тренировка вашего *восприятия*.

13 **г) Вторая составляющая Метода.** Это — совершенство комплекса тех специальных конкретных движений и положений тела, которые обеспечивают именно общение, и которые образуют собой выразительные средства (средства общения, см. 1-02, б).

14 Эти движения и положения тела обеспечивают наилучшее общение, если они осуществляются должным образом (но и губят общение, если недолжным).

Речь идет прежде всего о семи основных средствах общения. В эту «великолепную семерку» входят:

- **Речь — ее содержание**, смысл, подбор слов (речь устная и письменная), а также ее *звучание, дикция*, использование пауз и тому подобное. 15
- **Голос** — его звучание.
- **Мимика** — движения частей лица, передающие некую информацию о душевном состоянии человека и о других свойствах его сознания.
- **Взгляд** (выделяем его из мимики ввиду особой важности взгляда при общении).
- **Жест — движение** рук, плеч, головы, которое, как и мимика, 16  
выражает эмоциональное состояние человека, его намерение, подкрепляет высказываемую мысль.
- **Поза — положение** тела, также говорящее о настроении, о намерениях человека, пребывающего в данной позе.
- **Осанка** — свойство тела, проявляющееся в общем положении тела 17  
в пространстве и во взаимном положении частей тела (см. 14-01, в). Независимо от движений, происходят они или нет.

Не будем касаться здесь остальных выразительных средств, включая покраснение или побледнение лица, расширение зрачков или их сужение, учащение сердцебиений, выделение пота и т. п.

**д) Третья составляющая Метода.** Это — совершенное использование системы навыков, позволяющих уверенно владеть как своим организмом вообще, так и, в частности, — теми конкретными действиями, которые являются средствами общения (см. выше раздел «в»). К третьей составляющей относится и владение системой выработки таких навыков управления собой (именно в такой системе — большинство «секретов» Метода, его «ноу-хау»). 19

Особенно важно управление телом с помощью психического воздействия на организм. Это значит, что все физические упражнения должны выполняться как психофизические.

Среди множества способов работы над собой — особо важно применение способов *опосредованного* управления своим организмом. То есть использование актерского начала в каждом человеке, и в частности, — использование воображения и представления, применение образов представления. 20

Ничего механического, бездумного при обучении не должно быть.

**е) Четвертая составляющая Метода.** Это — умение использовать полученные навыки в реальном общении, четкое осознание, 21

какими должны быть (или не должны быть) в конкретных жизненных обстоятельствах голос, мимика, поза — вообще все выразительные средства.

Например, при реализации тех или иных намерений вы всегда должны осознавать, куда и как следует смотреть в соответствии с тем, что вам надо от собеседника. Если вам важно не упустить ход его мысли, вы должны видеть собеседника (именно видеть, осознавать ощущения, получаемые от того, что видите, а не просто смотреть на человека как на некий объект напротив).

- 22 Куда и как смотреть, решать вам. Ведь у вас могут быть разные задачи общения в зависимости от ситуации, например:
- а) в беседе с нанимателем, если вы не очень заинтересованы в этой работе и не хотите скрывать свои намерения;
  - б) с экзаменатором, если пытаетесь уловить в его глазах одобрение или возражение на ваше высказывание;
  - в) с руководителем (любого ранга), если хотите, чтобы ваш проект дослушали до конца;
  - г) с врачом, если надо понять, насколько опасен диагноз;
  - д) с ребенком, если ваша задача отвлечь его от игры;
  - е) с человеком, которому хочешь понравиться;
  - ж) с неприятным собеседником, чтобы мягко дать ему это понять;
  - з) с противником, если решился на открытый бой;
  - и) с вооруженным злодеем, если не хочешь вызвать его агрессии — и так до бесконечности.
- 23 Аналогично: столь же действенными, как взгляд, должны быть в этих же ситуациях голос, жест, мимика, поза, вообще все выразительные средства.
- 24 Принцип четвертой составляющей Метода — один. Воля и намерения вашей личности должны легко осуществляться в звучащей эмоционально

### ***В каждом человеке есть что то от всех людей***

**ГЕОРГ КРИСТОФ ЛИХТЕНБЕРГ, ФИЗИК,  
ПИСАТЕЛЬ-САТИРИК, МАСТЕР АФОРИЗМА**

(или же намеренно лишенной эмоциональности) речи. Вы свободны в выборе выразительных средств. В голосе. В жесте, адекватном ситуации.

В мимике, которая соответствует намерению. В позе. Вас должно быть видно и слышно всегда, когда вы этого хотите, когда добиваетесь, чтобы вас непременно услышали.

- 25 Главное — вовремя определиться в своих потребностях и намерениях. Какие они? Духовные? Биологические? Социальные? Материальные? Помните, так же устроены и ваши собеседники.

У них свои потребности, свои намерения. Научившись понимать себя, вы будете успешно схватывать явные и не очень явные побуждения других, живущих рядом с вами.

Как это делать? С помощью тех же самых выразительных средств. Для чего? Вам решать, что вы с этим пониманием будете делать каждый раз. Но в этом процессе концентрация на собеседнике должна быть абсолютной. И ваши глаза и уши играют в этом процессе первостепеннейшую роль.

В процессе освоения Метода разовьются не только средства общения, адекватно применяемые вами в жизненных обстоятельствах, но скорректируются и повседневные ваши движения. Вставая со стула и снова садясь, поднимаясь по лестнице, разговаривая по телефону (и так далее и тому подобное), вы будете делать это по-другому. Легко. 26

## ОДИННАДЦАТОЕ ЗАНЯТИЕ

# СТРОЕНИЕ ТЕЛА И ЕГО «ГЕОМЕТРИЯ»

### 01. ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

- 1 Освежите в памяти некоторые анатомические понятия, необходимые для описания движений и положений тела и его частей. Практика работы Студии показывает, что это необходимо всем, хотя такие сведения элементарны.
- 2 Получите представление о воображаемых *осях и плоскостях* тела, которые позволяют достаточно точно представлять положение в пространстве как всего тела, так и его частей (например, головы, шеи, торса, рук, ног). Это обеспечивает возможность самостоятельно контролировать необходимую точность своих движений и положения своего тела, при взаимодействии с разными объектами. Не имея при этом возможности получать рекомендации педагога, который одним словом или прикосновением указывал бы, какие положения или движения тела наилучшие, а которые — нет.
- 3 «Геометрия» тела — выражение образное, и поэтому в дальнейшем слово *геометрия*, употребляемое в таком понимании, выделено курсивом (как и его производные).

### 02. ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

- 1 Элементы «геометрии» организма — воображаемые плоскости, оси, точки — используются при объяснениях, как именно добиваться должной точности при поддержании положения тела, при выполнении тех или иных движений. Использование *геометрии* вашего тела — это своего рода «рабочий инструмент» (один из многих) для успешной работы над собой.
- 2 Тщательно представьте оси и плоскости вашего тела. Сформируйте образы представления этих воображаемых *осей и плоскостей*, в виде тонких, прозрачных, (а может быть слегка окрашенных в радужные цвета) поверхностей и стержней.  
Они могут или «реять» в воздухе рядом с вами, или, никак не действуя на структуры организма, «пребывать внутри» этих структур.
- 3 Воображаемые плоскости и оси обеспечивают необходимую для описаний унификацию того, как располагаются в пространстве тело и его части относительно той поверхности, на которой

вы стоите, сидите, лежите (обычно это поверхность пола комнаты). А также относительно других поверхностей, окружающих человека в жизни (обычно это поверхность стены).

Один лишь пример — положение лица. Например, надо указать, чтобы оно не клонилось вниз. Но как описать это точно — ведь форма лица у людей может быть самой разной? Введя стандартную, точно выверенную в пространстве «плоскость лица», расположенную у всех людей одинаково, получаем возможность описывать положение лица геометрически точно. Например, указав: плоскость лица должна быть параллельна плоскости стены (см. 11-07, 16-17).

Изучение строения частей тела неотделимо от их *геометрического* описания — описания плоскостей, осей, точек. Чтобы сделать эти описания более реальными, ознакомьтесь *на практике* с разработанными нами приспособлениями (см. упражнения 11-08 и 11-09).

## НЕМНОГО О СТРОЕНИИ ТЕЛА 03.

**а) Назначение упражнения и общие пояснения и рекомендации.** Рассмотрев иллюстрации 8.01 и 8.02, освежите в памяти элементарные сведения о внешнем и внутреннем строении тела, необходимые для свободного «ориентирования» при освоении упражнений.

Определите «на себе» места расположения описываемых структур тела, как видимых при внешнем осмотре, так и расположенных внутри тела. Умейте ярко представлять вид каждой структуры тела и ее расположение среди других структур.

Сведения, изложенных в данном упражнении, обеспечат освоение занятий 14, 16, 19, посвященных изучению моторики. Дополнительные сведения о строении тела даны в последующих занятиях. Например, дыхательная система подробно описана в занятии 15.

В данном упражнении рассматривается главным образом костная система, скелет.

**б) Скелет.** Обратитесь к иллюстрациям 08.01. Найдите на них те части скелета, которые указаны в подписи, определите их местоположение для *своего* тела.

Определите у *себя* также местоположение некоторых воображаемых точек, используемых при описаниях.

Обратите особое внимание на детали строения следующих отделов скелета, представление о которых необходимо для работы над текстом.

**Позвоночник.** Шейный отдел позвоночника включает 7 позвонков, грудной отдел — 12 позвонков, поясничный отдел — 5 позвонков. Крестец образован 5-ю позвонками, сросшимися в одну кость.



Копчик образован 4-мя или 5-ю малыми позвонками, сросшимися в одну кость.

Между позвонками расположены межпозвонковые диски, упругость которых позволяет позвонкам несколько перемещаться друг относительно друга, а всему позвоночнику — сгибаться и разгибаться.

1-й шейный позвонок, атлант — нетипичный: у него отсутствуют тело позвонка и остистый отросток; на обращенных кверху суставных поверхностях располагаются суставные поверхности черепа, благодаря чему череп может слегка наклоняться (относительно *неподвижного* атланта) — вперед и назад, вправо и влево. На двух суставных поверхностях атланта, обращенных вверх, располагается череп.

2-й шейный позвонок, имеющий зубовидный отросток, направленный вертикально вверх — также нетипичный.

1-й и 2-й шейные позвонки образуют, благодаря мощным связкам, как бы единую структуру. Вертикальный зубовидный отросток 2-го шейного позвонка размещается в отверстии атланта, и атлант может поворачиваться на этом отростке, как на оси. А вместе с атлантом поворачивается и голова. При этом 2-й шейный позвонок может быть неподвижен. Благодаря описанному устройству 1-го и 2-го шейных позвонков голова (даже и при неподвижной шее) может перемещаться во всех плоскостях (в небольших пределах, см. 14-09, г).

Этот комплекс суставов, обеспечивающих перемещения черепа относительно шейного отдела позвоночника в трех плоскостях, обозначен в книге термином «сочленение «атлант-черепа».

В типичных позвонках различаются тело позвонка и отходящие от него отростки. Остистый отросток — это длинный отросток, направленный назад, его можно прощупать под кожей.

**Грудная клетка.** Грудная клетка образована позвоночником, грудиной, ребрами. Нижние пары ребер, от 6 до 10, имеют хрящевые концы, которые присоединены не непосредственно к грудине, а к хрящу вышерасположенных ребер; поэтому эти ребра гораздо более подвижны, нежели верхние ребра.

Концы самых нижних, «плавающих» ребер (11-я и 12-я пары) не присоединены к грудине, свободны, и поэтому подвижность этих ребер особенно велика. А чем выше подвижность ребер — тем большее участие они могут принимать в процессах вдоха и выдоха.

Ключицы (соединяют грудь и плечевой сустав).

**Тазовая кость** (образована тремя парами костей, срастающимися у взрослых людей в одну эту кость).

5 **в) Некоторые части тела (и отдельные приемы их описания).** Слово сочетание «часть тела» в описаниях обозначает любую структуру

тела, видимую при внешнем осмотре (например, таковы — торс, предплечье, кисть, третья фаланга указательного пальца, переносица, козелок и т. п.).

Обратитесь к иллюстрациям 08.02.

**Строение руки.** Часть руки от локтя до плечевого сустава имеет в тексте название «плечевая часть руки» (она содержит плечевую кость). На деле именно эта часть руки называется «плечо» — но этим словом уже обозначена часть торса от шеи до плечевого сустава.

Предплечье расположено от локтевого сустава до лучезапястного.

Кисть состоит из запястья, пясти и пальцев.

Запястье — часть кисти, состоящая из двух рядов небольших косточек и прилегающая к лучезапястному суставу (в частности, часы носят не на запястье, а на предплечье, близ лучезапястного сустава).

Ладонь — это определенная поверхность кисти. Ладонь — не является частью тела; иногда, употребляя слово «ладонь», имеют в виду всю кисть руки — это ошибка; противоположна ладони — *тыльная поверхность* кисти.

Фаланг пальцев — три (у большого пальца две). Первая фаланга расположена ближе других к пясти. На каждой последней фаланге находятся ноготь и подушечка пальца.

**Строение ноги.** Бедро — это часть ноги, расположенная от тазобедренного сустава до колена. То, что иногда обозначают в быту словом «бедро» — на самом деле называется «таз». Ниже бедра находится голень и далее — стопа.

Немного о других частях тела.

Различайте понятия «рот» (ротовое отверстие) — и «ротовая полость», которая начинается за ротовым отверстием.

Козелок — это выступ, расположенный перед слуховым отверстием.

## ПОНЯТИЕ О ПЛОСКОСТЯХ ПРОСТРАНСТВА 04.

**а) Горизонтальная плоскость.** Главная для описаний плоскость, относительно которой можно характеризовать положение тела, — это горизонтальная плоскость, плоскость поверхности земли. Идеальный вариант реальной горизонтальной плоскости — это плоскость спокойной поверхности воды (в лесном озере, в ванне, в блюде). Во время занятий за реальную горизонтальную плоскость принята плоскость пола.




Линии гравитации (силы тяжести) строго перпендикулярны этой плоскости. Любой отвес (груз, висящий на нити, на тонком



шнуре) располагается по этим линиям, то есть тоже строго перпендикулярно горизонтальной плоскости. Это свойство отвеса используется для оценки должного положения тела в пространстве.

- 3 **б) Вертикальная плоскость.** Во время занятий вертикальная плоскость представлена в виде плоскости стены. Нить отвеса всегда лежит в вертикальной плоскости. И если здание выстроено добротно, нить отвеса располагается точно в плоскости стены, на которой отвес укреплен.
- 4 **в) Ориентирование осей и плоскостей тела в пространстве.** Оси и плоскости тела могут быть ориентированы по отношению к горизонтальной и вертикальной плоскости с любой необходимой точностью. Это обстоятельство постоянно используется в занятиях при контроле положения тела и его перемещений.
- 5 При выработке должной осанки положение тела (описываемое прежде всего плоскостями тела) должно быть тщательно соотнесено с вертикальной и горизонтальной плоскостями пространства.
- 6 **г) Отвес — надежное приспособление для определения вертикали.** Изготовьте простейший отвес. Например, в виде нити (хлопчатобумажной, № 30 или № 40) с привязанным к ней любым плоским тяжелым предметом (например, гладким кольцом).
- 7 Убедитесь, что отвес перпендикулярен плоскости пола. Потренируйте ваш глазомер: совмещая на расстоянии нить отвеса с краем шкафа (оконной рамы, стены дома напротив и т. п.) — проверьте, какова вертикальность этого края, не наклонен ли шкаф (или дом).  
Заодно убедитесь, как хорошо вы держите равновесие: нить отвеса в вашей руке не качается.

## 05. ПОНЯТИЕ О ВООБРАЖАЕМЫХ «ЦЕНТРАХ» И КОНТРОЛЬНЫХ ТОЧКАХ ТЕЛА

- 1 **а) Центр.** Термин «центр», используемый при описаниях строения тела, имеет несколько значений. Ознакомьтесь здесь с двумя из них.
- 2 **б) Центр тяжести тела.** Его примерное местоположение в теле при обычном стоянии показано крестиком на илл. 8.02, д (см. подробно 14-05, б).  
 Местоположение центра тяжести головы — постоянное (см. илл. 8.02, а).
- 3 **в) «Центр»** как условное понятие, используемое для удобства оперирования с образами представления внутренних структур тела. Например, таков *центр* диафрагмы (см. 9-03, л, 15-03, г, 12).

Каждый такой «центр» одной из структур тела вовсе не является ее геометрическим центром. Это — центр сосредоточения внимания на положении и на перемещениях такой структуры. 4

г) **Контрольная точка.** Это понятие, используемое для описания положения и перемещения части тела (см. 9-03, л, 21). Примером такой контрольной точки может быть точка на кончике носа (для наглядности — маленькая родинка). Наблюдая эту точку, направляя ее вверх или вниз, вправо или влево, вы тем самым изменяете положение головы так, как вам необходимо, не думая непосредственно о перемещении всей головы. Это позволяет лучше сосредоточиться на контроле за положением любой части тела в пространстве, на организации ее перемещений в пространстве. 5

## ПОНЯТИЕ О ВООБРАЖАЕМЫХ ОСЯХ ТЕЛА И ВЗГЛЯДА 06.

а) **Общие пояснения и рекомендации.** Понятие об осях используется с разными, хотя и близкими, целями: 1

1) описать положение тела и его частей в пространстве;

2) описать характер перемещения частей тела, и особенно — круговых вращений вокруг какой-либо оси.



В зависимости от обстоятельств одна и та же ось может быть использована при описаниях действия с обеими целями.

Подробно отдельные оси тела описаны в последующих занятиях, на примере конкретных действий. В данном упражнении ознакомьтесь лишь с общей характеристикой таких осей в целом. Названия тех осей, что упоминаются в описаниях упражнений — те, что используются в практике Студии. 2

См. илл. 11.01.

б) **Оси, описываемые в Методе, можно (условно) подразделять так.**

**Оси, каждая из которых проходит через два сустава** (названия суставов указаны в скобках). 3

**Ось плеч** (плечевые суставы). При описаниях эта ось нередко заменена словом *поперечина*. Но между обоими понятиями есть известная разница. Ось плеч — это просто *геометрия* тела. Тогда как *поперечина* — это образ представления некоего активного стержня тела, который *устремлен* вправо и влево, стремится «распереть» плечи, направить их в пространство, не допускает того, чтобы они «сникли», ссутулились (см. 14-08, б, 7).

**Ось нижней челюсти** (челюстные суставы).

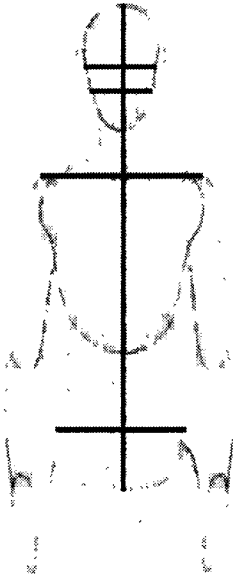
**Ось таза** (тазобедренные суставы). 4

5

6

7

8



Илл. 11.01,  
Оси тела.

\*\*\* \* \* \* \* \*

**Оси, проходящие через один сустав.** Это оси таких суставов: локтевой сустав, лучезапястный, коленный, голеностопный, суставы пальцев.

**Оси, «располагающиеся» вдоль отдельных структур организма.**

Это прежде всего — **ось тела**. Условимся, что она лежит в срединной плоскости тела (см. далее, 11-07, б), параллельна плоскости груди (см. 11-07, б) и проходит, в зависимости от характера упражнения, то касаясь позвоночника, то ближе к передней поверхности груди (см. илл. 11.01).

Это — **оси конечностей**. Верхней конечности: ось плечевой части руки, ось предплечья, ось кисти, оси каждой фаланги пальцев, всего пальца, всей руки.

Оси нижней конечности: оси бедра, голени, всей ноги, стопы. Ось стопы соединяет точку, расположенную между вторым и третьим пальцами ноги, и точку, лежащую примерно посредине пятки, под ахилловым сухожилием.

9 **Ось ушей** проходит через две симметричные точки, расположенные каждая на верхнем крае каждого козелка (то есть через «точки козелка»).

10 **Ось позвоночника.** Об этой оси можно говорить только при взгляде на позвоночник со спины. В этом случае позвонки располагаются по прямой линии — по оси позвоночника. В случае, если эта ось позвоночника изогнута вправо и влево — можно искать причины такого изгибания. Иногда причиной может быть сколиоз (это обстоятельство ни в малейшей степени не помеха занятиям). Но в большинстве случаев причина в недолжной осанке, и постепенно такие изгибы позвоночника исчезают.

При взгляде на торс сбоку — позвоночник имеет свои характерные изгибы, вперед и назад (см. 08.01, ж).

11 **Свойства осей.** Оси свободно «выходят» из структур тела и продолжают в пространстве так далеко, как это вам нужно.

Оси свободно «соединяются» друг с другом, образуя новую, единую ось. Например, ось бедра и ось голени, когда нога выпрямлена, объединяются в общую ось ноги.

г) *Ось взгляда*. Воображаемая ось взгляда каждого глаза проходит через две точки: точка А — центр зрачка, и Б — точка, на которую устремлен взгляд. Например, такой точкой Б может быть Полярная звезда, лучи света которой «укладываются» в ось взгляда. При этом

*Глаза — окошко в душу.*

Пословица

мы видим и другие звезды — боковым зрением. Но наш взгляд не устремлен на эти звезды, и поэтому лучи света, идущие от таких объектов, не совпадают с осью взгляда.

Положение глаз, определяющее направление оси взгляда, играет весьма большую роль и в поддержании осанки, и при общении, как важнейшее выразительное средство (см. 14-14).

## ПОНЯТИЕ О ВООБРАЖАЕМЫХ ПЛОСКОСТЯХ ТЕЛА 07.

а) **Общие пояснения и рекомендации.** Названия тех плоскостей, что упоминаются в описаниях, — те, которые используются в практике Студии. 1

Плоскости тела в данном упражнении описаны пока еще без «привязки» этих плоскостей к плоскости пола и плоскости стены — это будет сделано при работе над осанкой (см. занятие 14). Взаимное же расположение плоскостей торса (срединной плоскости, поперечной, плоскости груди) всегда неизменно: в положении и стоя, и сидя, и, например, в полете парашютиста. Это расположение определено прямыми углами между этими тремя плоскостями. 2



То же можно сказать о трех плоскостях головы (срединной плоскости, основной плоскости головы, плоскости лица). 3

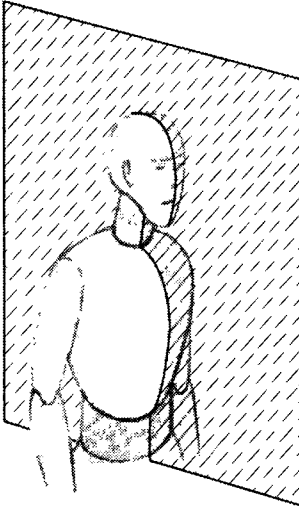
Эти воображаемые плоскости торса и головы «выходят» из пределов тела в пространство, на любое желательное расстояние. 4

Знакомьтесь с описаниями плоскостей и затем используя их в работе над собой, всегда представляйте их (см. выше 11-02, (2)). 5

Упражняйте ваше воображение, добивайтесь яркости таких образов представления.

Помогайте воображению, располагая в пространстве реальные плоскости, моделирующие те, о которых идет речь в упражнении. Для этого используйте листы картона или иные плоские жесткие предметы. Можно использовать и кисти собственных рук. 6

7



8

Илл. 11.02.  
*Срединная плоскость тела.*

9

**б) Плоскости торса (туловища)** (см. илл. 11.02).  
*Срединная плоскость торса* разделяет тело на правую и левую половины, симметричные друг другу настолько, насколько это позволяют индивидуальные особенности строения тела. Срединная плоскость проходит через такие точки, как верх грудины и пупок (последний, отметим попутно, — весьма важная точка на поверхности тела, позволяющая достаточно точно описывать положение и перемещение частей тела).  
В этой плоскости располагаются центр тяжести тела при положении тела «стоя (сидя, лежа) свободно», а также основная ось тела.

10

*Поперечная плоскость* торса разделяет верхнюю и нижнюю половины торса. Она перпендикулярна срединной плоскости. Как очевидно, поперечная плоскость может находиться на любом уровне торса (там, где это нужно для описания действия). То есть таких плоскостей может быть проведено неограниченно много.  
*Плоскость груди* расположена перед грудной клеткой, на некотором расстоянии от нее (насколько небольшом — определяется произвольно). Она перпендикулярна и срединной плоскости, и поперечной плоскости. Как очевидно, расстояния от симметричных точек торса (например, от концов каждой из ключиц) до плоскости груди — одинаковы.

11

Куда бы ни был направлен торс — плоскость груди всегда неизменно перемещается перед ним, как бы «реет» в пространстве, не меняя своего расположения относительно груди (то есть и всего торса).

12

*Плоскость спины* — во всем аналогична плоскости груди.

13

**в) Плоскости головы** (см. илл. 11.04).

*Срединная плоскость головы* разделяет голову на правую и левую половины. Об этой плоскости можно повторить все, что сказано о срединной плоскости торса. В ряде ситуаций срединные плоскости головы и торса образуют общую плоскость (ее можно назвать «срединная плоскость тела», см. 14-05, 6).

**Основная плоскость головы** особенно важна при определении должного положения головы (см. 14-09).

Основная плоскость головы проходит через три точки. Это точка на верхнем крае левого козелка («точка козелка», см. илл. 11.04), такая же точка на правом козелке, и точка, которая расположена под зрачком одного из глаз, на уровне нижнего края орбиты этого глаза («точка орбиты»).

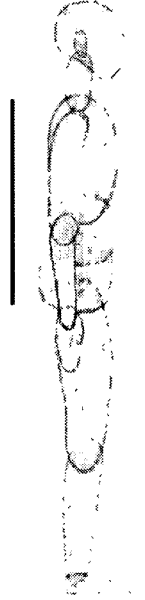
Нижний край орбиты легко прощупать пальцем, на расстоянии примерно один сантиметр ниже зрачка.

Обозначьте эти контрольные точки так, чтобы их можно было четко наблюдать в зеркале. Для этого, во-первых, обозначьте ось ушей, введя в слуховые отверстия концы горизонтально расположенных указательных пальцев (ногти направлены назад). Отражение верхнего края конца пальца — соответствует положению «точки козелка». «Точку орбиты» желательно пометить чем-либо вроде помады.

Основная плоскость головы — перпендикулярна срединной плоскости головы. Она не меняет своего положения относительно головы при любых движениях. Так же как не меняют своего положения относительно головы поля прочно надетой шляпы (можно «смоделировать» эту ситуацию: надеть поглубже шляпу с большими полями и понаклоняться во все стороны).

**Плоскость лица** — аналогична плоскости груди. Она перпендикулярна и основной плоскости головы, и срединной плоскости головы. Наглядной моделью плоскости лица могут служить очки: куда бы ни повернулась голова — очки (как и плоскость лица) продолжают осматриваться «перед лицом». Не меняя своего расположения относительно лица.

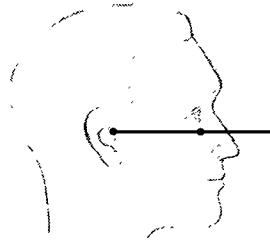
14



15

Илл. 11.03. Плоскости груди, лица, спины.

16



17

Илл. 11.04. Плоскость лица и основная плоскость головы

Илл. 11.04. Плоскость лица и основная плоскость головы

- 18 Представляйте эту плоскость (невесомую, тонкую, прозрачную, напоминающую, например, тончайшее овальное стекло), которая «висит» в пространстве перед вашим лицом, ни в чем не мешая вам.

Работа с плоскостями тела подробно рассмотрена в занятии 14 и последующих.

## 08. ЛИНОВАННОЕ ЗЕРКАЛО — ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ДЛЯ КОНТРОЛИРОВАНИЯ ПОЛОЖЕНИЯ ОСЕЙ И ПЛОСКОСТЕЙ ТЕЛА.

- 1 а) **Роль зеркала во время занятий.** Любое зеркало — это простое приспособление, обеспечивающее обратную связь для оценки положения и движений тела и его частей. Можно говорить, что это приспособление «отзеркаливает» положение и движения тела, давая возможность судить о них.

*Линованное зеркало* представляет собой неподвижно закрепленное вертикальное зеркало, на которое фломастером нанесены строго горизонтальные линии разных цветов (см. илл. 11.05).

Линованное зеркало — приспособление, предложенное в нашей Студии, которое позволяет очень точно оценивать характер положения тела и некоторых движений. Это свойство весьма важно. Ведь наши субъективные оценки (основанные на информации от рецепторов, расположенных внутри тела) порою весьма затруднительно проверить объективно. Особенно на первых этапах работы над собой.

- 2 Поэтому линованное зеркало, как приспособление, обеспечивающее обратную связь, полезно применять во многих упражнениях. И особенно — в начале освоения Метода. В это время вырабатываются основные навыки и запоминаются ощущения при этом — поэтому надо иметь полную уверенность в том, что все действия выполняются должным образом.

Полезно обращаться к линованному зеркалу и после освоения курса, периодически контролируя точность уже выработанных навыков.

- 3 Поскольку точность объективной оценки осанки очень важна, линованное зеркало должно быть подготовлено очень точно.

- 4 б) **Подготовка к разлиновке зеркала.** Заранее подготовьте все необходимое для разлиновки зеркала. А именно, следующее.

Зеркало — жестко укрепленное на стене, на дверце гардероба. Размер зеркала — хотя бы такой, чтобы стоя видеть отражение головы и плеч. Чем больше зеркало, тем лучше.

Лист клетчатой бумаги (лучше миллиметровой). Высота листа 25 см и более, а ширина меньше ширины стекла зеркала, желательно примерно на 4 см.

Отвес (см. выше, 11-04, а, 2).

Фломастеры или спиртовые маркеры — синий, красный (линии, нанесенные маркером, держатся дольше).

Линейка, длина которой меньше ширины стекла зеркала, но больше, чем ширина клетчатого листа.

Кусочки лейкопластыря (примерно 2,5×1 см). Удобна липкая бумажная лента (так называемый «малярный скотч»).



Илл. 11.05.  
Линованное зеркало Студии

**в) Нанесение линий на зеркале.** Сначала наметьте линии на зеркале. Работайте стоя.

Приклепите лейкопластырем конец отвеса к стеклу зеркала, сверху — так, чтобы нить отвеса делила стекло примерно пополам.

На уровне лица приложите к стеклу клетчатый лист, расположив его под нитью отвеса. Затем, передвигая лист, точно совместите нить с одной из вертикальных линий на клетчатом листе. Добившись этого, приклепите клетчатый лист к зеркалу кусочками лейкопластыря, в четырех точках. Проверьте точность совмещения нити отвеса и линии листа еще раз.

Отвес отнесите на край зеркала (отвес еще пригодится).

С помощью линейки нанесите фломастером, справа и слева от листа, короткие (около 1 см) и тонкие мерные штрихи. При этом линейку точно совмещайте с горизонтальными линиями клетчатого листа. Расстояние между штрихами должно быть по вертикали точно 10 миллиметров (соответственно горизонтальным линиям на вашем клетчатом листе). Самые верхние штрихи нанесите на уровне середины отражения вашего лба, нижние — на уровне четырех сантиметров ниже отражения подбородка.

Желательно еще ниже, до уровня отражения подмышек, нанести такие же короткие штрихи с интервалом 3 см. И если возможно, еще ниже нанесите сколько можно таких штрихов, с интервалом



5 см (но не ниже уровня отражения колен). Для такой дополнительной разметки используйте портновский сантиметр, длинную полоску бумаги с нанесенными на ней штрихами и т. п.

8 Разметив зеркало, проведите на зеркале горизонтальные линии двух цветов. Для этого снимите лист. Тщательно совмещая край линейки с парными штрихами (расположенными на одной высоте), проведите длинные горизонтальные линии, держа фломастер перпендикулярно стеклу. Если начерченные вами на зеркале штрихи толще одного миллиметра — прикладывайте линейку непременно к верхним краям штрихов (поскольку нежелателен самый малый перекося длинных линий, которые должны быть строго горизонтальными).

9 Чередуйте цвета линий: красная линия — синяя линия — две красные линии — две синие — и снова одна красная — одна синяя — две красные — и т. д. (это чередование нужно, чтобы было легче «ориентироваться» на зеркале). Третьего цвета лучше не использовать.

10 Если зеркало широкое, то линии, которые должны быть чуть шире отражения плеч, могут занимать лишь часть поверхности зеркала. Тогда отвес должен располагаться примерно посередине будущих линий.

11 Если линии чертятся только для того, чтобы они располагались на отражении лица, линии могут быть совсем короткими. В таком случае место линий — «на самом краю» зеркала. А остальная поверхность зеркала используется как обычно.

12 Линии от фломастера стираются влажной ватой. Линии от маркера устраниваются раствором этилового спирта, ацетоном.

13 **д) Линованное зеркало как модель, способствующая созданию образа представления осей и плоскостей тела.** Представьте, что через каждую горизонтальную линию, нанесенную на линованное зеркало, проходит горизонтальная плоскость, параллельная плоскости пола вашей комнаты.

А еще точнее — параллельная плоскости поверхности спокойной воды в любом водоеме, начиная с блюда.

14 Эти воображаемые плоскости — параллельны плоскости пола и перпендикулярны плоскости стены.

То есть — параллельны и перпендикулярны тем плоскостям, относительно которых ориентирован в пространстве организм человека. Представляйте, как эти плоскости проходят и через ваше тело — как проходят космические лучи и магнитные поля.

15 Относительно этих плоскостей можно описывать положение тела, выверяя его с большой точностью. Можно сопоставлять положение осей и плоскостей организма — с плоскостями объемного мира, в котором протекает наша жизнь.

Для такой выверки положения тела в пространстве желательно иметь приспособление достаточно точное, хотя и простое. Им и служит линованное зеркало.

Другое такое приспособление — очки, направляющие взгляд.

\* \* \*

Попутно отметим, что упражнения 11-08 и 11-09 — пример заинтересованного отношения слушателей нашей Студии к процессу освоения Метода: приспособления, описанные в этих упражнениях предложил, проходя курс, кандидат биологических наук Брагин А. М., и подготовил приемы использования этих приспособлений в других упражнениях.

С большим вниманием и интересом мы рассмотрели бы и ваши предложения.



16

Илл. 11.06.

Учебные очки, направляющие взгляд (кольцо)

## УЧЕБНЫЕ ОЧКИ, НАПРАВЛЯЮЩИЕ ВЗГЛЯД, — 09. ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПОНЯТИЯ «ЗРИТЕЛЬНАЯ ОСЬ»

**а) Учебные очки — вариант «кольцо».** Чтобы подготовить такие очки, на одном из стекол любых ваших очков (хотя бы солнцезащитных) нарисуйте фломастером кружок (чуть меньше сантиметра в диаметре), расположив его перед зрачком (см. илл. 11.06). 1

Изготовить очки лучше после ознакомления с упражнением 14-12, освоив положение тела «сидя свободно». 2

Используйте зеркало. Сидя свободно, в должной осанке, расположите голову так, чтобы отражения обеих ушей виделись вам в зеркале одинаковыми (это один из простых приемов самоконтроля, несколько забавных, но весьма действенных (см. подробно 14-09, в, 14).

Расстояние от глаз до зеркала должно быть 20—25 см.

Закрыв один глаз (обычно левый), смотрите на отражение зрачка — и сначала поставьте фломастером точку на стекле очков 3



Илл. 11.07  
Учебные очки, направляющие взгляд  
(окошечко)

(постоянно сохраняйте должную осанку!). Поставьте точку так, чтобы она закрывала отражение правого зрачка. Затем, сняв очки, обведите точку кружком, внутренний диаметр которого примерно 0,8 см. Точку сотрите. Кольцо на втором стекле делать не надо.

Можно использовать другой прием. Вырежьте из бумаги кольцо с внутренним диаметром примерно 0,8 см, смочите его водой, прилепите к стеклу очков. Сидя в описанном положении, двигайте кольцо по стеклу, пока отражение зрачка не окажется в центре кольца. Сняв очки, обведите внутренние контуры бумажного кольца фломастером — на той стороне стекла, которая обращена к лицу.

Наденьте очки. Убедитесь, что вы видите размытый контур кольца, своего рода «прицел». Направляя взгляд на любую точку любого объекта, следите, чтобы эта точка была в центре такого «прицела».

«Поживите» в этих очках минут пять: походите по квартире (не по улице!!!), поделайте привычные домашние дела (но не сопряженные с самым малым риском получить малейшую травму!).

При самом ничтожном ощущении, что «что то не так...» немедленно снимите очки и разберитесь в причинах таких ощущений (в частности: играют ли очки какую-либо роль в этом, или же причина дискомфорта — иная). Пока причина не прояснится, не продолжайте занятий с такими очками.

**б) Учебные очки — вариант «окошечко».** Возможен усложненный вариант очков. Если желательно направлять взгляд еще более «твердо», можно подготовить очки, направляющие взгляд, несколько иначе. Вырежьте из бумаги экраны для стекол очков. Для этого положите очки на лист бумаги (дужками кверху) и обрисуйте контуры очков карандашом.

С помощью лейкопластыря прикрепите эти экраны к очкам, закрывая стекла очков.

В одном экране перед зрачком глаза должно быть *заранее* вырезано круглое «окошечко», диаметром 0,8—1 см. Для этого сначала

поставьте на стекло точку напротив зрачка, как описано выше (см. фрагмент 3). Затем перенесите эту точку на бумажный экран (приложив экран к стеклу), затем вырежьте «окошечко».

**в) Использование учебных очков.** Используя такие очки, направляйте взгляд так, чтобы он всегда проходил через центр «окошечка» (или кольца, что то же самое). При этом ось взгляда будет всегда автоматически сохранять одно и то же положение относительно лица, будучи строго перпендикулярна плоскости лица. Такое свойство очков, направляющих взгляд, используется во многих упражнениях курса (см. упражнения 14-14, д, 16-13, (17) — и другие).

\* \* \*

Описание комплекса упражнений для постоянного тренинга — см. 12-04.

## ДВЕНАДЦАТОЕ ЗАНЯТИЕ


# ОЦЕНКА ВРЕМЕННЫХ ПАРАМЕТРОВ ДЕЙСТВИЯ — БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЧАСОВ («ЧАСЫ ОРГАНИЗМА»)

### 01. ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ И ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ЕГО УПРАЖНЕНИЯМ

В этом небольшом занятии поработайте над навыками измерять «на глазок» различные временные параметры (продолжительность и частоту действий в основном). Эти параметры необходимо определять — пусть приблизительно — без часов, поскольку при выполнении упражнений все внимание следует сосредотачивать на самом процессе выполнения. Как показывает практика, такие навыки вырабатываются достаточно быстро.

Уточните на практике понятия «ритм» и «темп».

### 02. ОЦЕНКА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ДЕЙСТВИЯ

- 1 Действие в упражнениях может продолжаться и менее секунды, и пять, и десять, и двадцать секунд. Тренируйте умение различать такие длительности. При обучении используйте секундную стрелку и счет, вслух и «про себя».
- 2  Сначала освоите точный отсчет секунд. Наблюдая секундную стрелку, считайте (в соответствии с пробегающими секундами): двадцать один... двадцать два... двадцать три... — и так далее. Произнесите эти двузначные числа сначала вслух, потом — только в уме.
- 3 Наладив синхронность произнесения чисел с движением секундной стрелки, отсчитывайте числа, не глядя на часы. Проверьте себя сначала каждые 5 секунд, потом — каждые 10. Вводите поправки в темп отсчета.
- 4 Научившись точно отсчитывать заданное число секунд, начните отмерять отрезки в 5 секунд (а спустя несколько дней — 10 секунд), уже ничего не подсчитывая, а просто с помощью «чувства времени». Когда, по «внутренним часам» организма, заданное время истекает, проверяйте себя. Вводите поправки при следующей попытке.

Наконец, тренируйте умение определять продолжительность уже внешних сигналов. Например, пусть кто-либо начнет напевать или говорить, запустив секундомер, и прекратит этот звук через 8 секунд. Желательно, чтобы вы определили продолжительность такого звука в пределах хотя бы от 6 до 10 секунд.

5

## РИТМ И ТЕМП 03.

**а) Понятие о ритме.** Ритм — это равномерное чередование действий (событий), которые повторяются с одной и той же частотой. Например, таковы вдохи при нормальном дыхании, шаги при обычной ходьбе, удары здорового сердца. Хотя эти процессы в живом организме и происходят не с той идеальной точностью, как ритмическое качание маятника, — они ритмичны.

1



Ритм действий может характеризоваться высокой точностью (например, ритм ударов квалифицированного барабанщика). Или же временные интервалы между действиями могут слегка различаться. Например, частота вполне ритмичных ударов здорового сердца в покое чуть-чуть увеличивается на вдохе — и столь же незначительно уменьшается во время выдоха.

2

**б) Понятие о темпе.** Темп, во-первых, это мера быстроты чего-либо — движения, совершения какого-либо процесса. Если, например, это темп процесса учебы — то темп есть мера объема учебного материала, освоенного в единицу времени. Например, освоив наш курс за месяц, вы сделаете это в высоком, быстром, интенсивном темпе. А если за год, то в медленном, невысоком темпе (лучше же всего осваивать занятия в среднем темпе, с постоянным высоким качеством работы над собой).

3

Во-вторых, темп — это частота повторения схожих действий (например, шагов, дыхательных движений). Именно в этом смысле понятие «темп» используется в наших занятиях.

4

**в) Понятие «темп» и понятие «ритм» — соотношение.** Учитывайте при работе над собой, что понятие «темп» и понятие «ритм» не связаны. Например, действия могут повторяться в медленном темпе без какого-либо ритма (то есть с хаотически меняющимися интервалами времени между отдельными действиями). А ритмически совершающиеся действия могут повторяться и с большими интервалами (то есть в медленном темпе), и с малыми (то есть в большом, в высоком темпе).

5

Воспроизведите, хлопая в ладоши или выстукивая, перечисленные в данном упражнении примеры. Выполните свои варианты независимых изменений темпа и ритма. Поправляйте тех, кто скажет, например, «танцуем в быстром ритме» — ведь

6

это выражение лишено смысла. Зато можно сказать: «быстрый танец», либо «танцуйте в ритме вальса, в ритме румбы».

#### **04. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОСТОЯННОГО ТРЕНИНГА («ТРЕНИРУЮЩИЙ КОМПЛЕКС»)**

- 1 а) **Как работать с тренирующими комплексами.** По мере освоения новых занятий постепенно расширяйте набор упражнений, которые необходимо постоянно тренировать, чтобы совершенствовать и закреплять полученные навыки. Как именно ведется такой тренинг, см. выше (6-01 в, 13-05).

- 2 Освоив каждое очередное занятие, добавьте к упражнениям, которые вы уже тренировали, новые, только что освоенные. Таким образом, комплекс постепенно пополняется.

Описание каждого такого тренирующего комплекса построено следующим образом.

- 3 1. В описании тренирующего комплекса сначала указаны упражнения, упомянутые в предыдущих тренирующих комплексах. Упражнения, которые обязательны для повторения. Естественно, если такие действия в предыдущих комплексах не указаны, о них нет и речи (например, как в данном комплексе 12-04).
- 4 2. Затем в описании указано, какое очередное занятие «новоосвоено». При этом используется выражение: «Освоено занятие (такое-то)» или «После того как освоено занятие (такое-то)».
- 5 3. Далее перечислены номера упражнений этого «новоосвоенного» занятия, в которых описаны действия, подлежащие постоянному тренингу (если необходимо конкретизировать задание, указаны еще и те фрагменты текста, к которым только и нужно обращаться в данном упражнении). Дается (иногда в скобках) краткое напоминание, что именно тренируется в данном действии. Впрочем, эти напоминания даны не всегда.

И пока вы не освоили следующего занятия, вы тренируете только те действия, о которых сказано выше.

- 6 4. Затем указано следующее «новоосвоенное» занятие (в данном комплексе — это занятие 9). И перечислены номера упражнений, изученных уже в этом занятии, которые надо постоянно тренировать вместе с указанными ранее. То есть вы увеличиваете количество постоянно тренируемых действий, добавляя новые и новые, по мере освоения занятий.

И так далее. Учитывайте, что поясняющие словосочетания, например такие, как: «в данном занятии сосредоточьтесь на том-то и том-то...» — сведены к минимуму.

По мере закрепления навыков, от «старых», хорошо освоенных упражнений следует отказываться. Поэтому в следующем тренирующем комплексе такие «устаревшие» упражнения уже не указаны. 7

Приступите к данному тренирующему комплексу, 12-04. Сначала в него входят всего лишь два упражнения из занятия 8. Покуда изучаете занятие 9, выполняйте только эти два упражнения. Затем, после освоения занятия 9, к этим двум тренируемым упражнениям добавляются множество других действий, которые заключаются в формировании разнообразных образов представления. И так далее. 8

### **б) Содержание тренирующего комплекса 12-04.**

*После того как освоено занятие 8.* Выполняйте действия, описанные в 8-04, б, в). Тренируйте начальные навыки формирования минимального необходимого напряжения мышц. 9

*Освоено занятие 9.* Обратитесь к упражнению 9-03. Совершенствуйте навыки формирования образов представления, и особенно образы, вызывающие чувство глубокого облегчения (см. 9-03, е, 11).

*Освоено занятие 10.* Обратитесь к упражнениям: 10-03 (образ представления «лимон»), 10-06, г, 15, 16 (тренинг откликаемости организма на образ представления *марионетка*), 10-06, д, 21-23 («выдвигание» руки).

*Освоено занятие 11.* Обращайтесь ежедневно, по своему выбору, к одному из упражнений 11-03, 11-05, 11-06, 11-07, упрочая свои представления о строении организма, об осях и плоскостях тела.

*Освоено занятие 12.* 12-02 и 12-03. Совершенствуйте свое чувство времени.

Отметим еще раз, что после окончания изучения занятия 12 необходимо ежедневно тренировать действия, перечисленные в данном тренирующем комплексе. И продолжать этот тренинг до тех пор, пока не будет предложен новый тренирующий комплекс (в данном случае — это комплекс 16-19).

Сказанное относится ко всем «Комплексам тренинга».

Для организации постоянного тренинга весьма полезно написать собственную программу такого тренинга (используя содержание комплексов, указанных в книге). Указывайте при этом, какие действия и когда надо выполнять, на что при этом обращать особенное внимание. Отмечайте при этом все, что вызывает неясности и затруднения у вас лично. 10



## ТРИНАДЦАТОЕ ЗАНЯТИЕ

# РЕКОМЕНДАЦИИ К РАБОТЕ НАД ОСВОЕНИЕМ КОНКРЕТНЫХ ДЕЙСТВИЙ

### 01. ЭТАПЫ ОСВОЕНИЯ КАЖДОГО ДЕЙСТВИЯ

- 1 а) Данное занятие — обобщающее предыдущие пояснения. Многие общие пояснения и рекомендации ко всем упражнениям курса уже содержатся в предыдущих занятиях. В данном занятии 13 они сжато систематизированы и несколько пополнены. Ознакомьтесь с ними. Затем изучите материал занятия 14. После этого (уже имея практический опыт проработки упражнений Метода) вновь рассмотрите текст данного тринадцатого занятия. При этом сопоставляйте имеющиеся здесь рекомендации с теми приемами работы над собой, которые вы использовали, изучая упражнения занятия 14.
- 2 б) Два этапа освоения действий. Работа над освоением любого действия выполняется за два этапа. Первый этап освоения: от начала изучения каждого очередного упражнения — и до момента, когда вы начинаете уверенно выполнять описанные в нем действия. Второй этап освоения — это тренинг таких действий, с целью выработки навыка их совершенного, должного исполнения, и затем — закрепления этого навыка до автоматизма.
- 3 Естественно, вырабатывать следует сразу должные навыки изучаемых действий — имея в перспективе их постоянное совершенствование. Разумеется, недопустима ситуация, когда ошибочно выработан неверный навык, и приходится переучиваться.
- 4 в) Процесс объединения навыков. По мере изучения Метода происходит слияние относительно простых навыков в навыки все более и более сложные. Например: сначала выработан навык речевого дыхания. Затем — навык формирования «учебного» звука, с его глубинным мягким тоном, обладающего магической силой гармонии, богатого обертонами, воздействующего позитивно на сознание и телесную активность собеседника. Звука, несущего ваши намерения и смыслы.
- 5 А далее образуется навык формирования совершенных звуков речи, которые соединяются с навыком совершенного артикулирования, с навыком должной дикции и интонирования, причем в разных жизненных обстоятельствах.  
Наконец, с этими навыками сливаются навыки свободного жеста, выразительной мимики и «говорящего» положения тела.
- 6 Как очевидно из этого примера, более простые навыки интегрируются во все более и более сложные. В итоге формируется *единый*

навык должного использования голоса, речи, иных средств общения, в котором видна личность человека во всей своей целостности и полноте.

Рекомендации к работе над собой на первом и втором этапах освоения — различаются мало.

## 02.

### ЧТО СЛЕДУЕТ ВСЕГДА ДЕРЖАТЬ В СОЗНАНИИ ПРИ ОСВОЕНИИ ДЕЙСТВИЙ

**а) Работа над собой — всегда наивозможно продумана.** Всегда держите в поле зрения общие *принципы* Метода в ходе работы над собой, не упускайте из вида общие цели, которых стремитесь достигнуть (см. 10-10). 1

Добивайтесь совершенства работы механизмов, обеспечивающих должный характер выразительных средств.

**б) Работа над собой — всегда осознана.** Развивайте *самоощущение*, самоосознание, самопонимание — посредством постоянного *самонаблюдения*, тонкого анализа ощущений (см. 7-07, в, 3). *Думайте себя* очень внимательно! 2

Развивайте навыки направленного *внимания*.

Используйте в работе над собой *дорожки внимания* (см. 7-07). 3  
Самостоятельно составляйте и используйте их, направляя свое сознание, в определенной последовательности, на все то, что необходимо контролировать для достижения должного характера действий.

Понимайте себя и управляйте собой уверенно и точно! 4

**в) Владение собой — первое условие успеха в работе над собой.** 5

Всегда достигайте должного управления организмом. Сочетайте при этом оба пути такого управления: а) управление непосредственное, прямое, волевое — и б) управление опосредованное, «окольное», с использованием актерского начала, с постоянным и широким использованием образов представления (см. 10-07, а).

Всегда создавайте самый полный образ представления. Стремитесь ощутить все возможные детали этого образа, причем ярко. Создавая образы представления, соблюдайте требования, изложенные в 9-03, а. 6

Особенное внимание — на принцип опосредованного управления организмом *марионетка* (см. 10-06, а). Дополняйте принцип *марионетка* принципом *выдвигание* (см. 10-06, д). 7

**г) Работа над собой — всегда творческая.** Всегда осуществляйте самостоятельный, целенаправленный, активный *творческий поиск* 8

лучших приемов выполнения любого упражнения. Вдумчиво «экспериментируйте» над своими действиями, над состоянием своего организма. Ищите лучший вариант каждого действия. Запомните ощущения, говорящие о должном характере действия. Все это — общее условие успеха.

9 Ничего не делайте бездумно, механически, не направляя внимания на малейшие детали исполняемого действия. Всегда должна быть *мысль в теле*. *Думайте себя* очень внимательно, вдумывайтесь в себя, в свои действия, свои ощущения, свои мысли.

10 **д) Работа над собой — всегда с минимальным необходимым напряжением.** Всегда выполняйте любое действие, развивая *минимальное необходимое* в данных обстоятельствах напряжение мышц (см. 8-03, в). Тем самым вы в каждое мгновение устраняете *лишнее напряжение*, во всех его проявлениях (см. 8-03, 11). То есть устраняете первопричину недолжного звучания голоса и вообще недолжного характера средств выразительности (см. 8-03, 6).

11 То есть — освобождайте себя, свой организм, все свои действия. Освобождайте от лишнего напряжения при любой деятельности, в частности, от хаотичности и бесцельности движений и положений тела и его частей.

12 Освобождайтесь и от волевого, непосредственного управления всем тем, что в этом непосредственном управлении не нуждается. А именно — так не должны быть управляемы совершенные *врожденные* действия, а также хорошо *выработанные* вами навыки высококоординированных движений (см. 8-05, д).

13 Достигайте, чтобы каждое прочно выработанное действие выполнялось как бы «само собой», без участия сознания, автоматизированно — так, как выполняются действия врожденные.

14 Особенное внимание — на формирование дыхания, которое осуществляется без малейшего лишнего напряжения дыхательных мышц, без малейших попыток управлять дыханием непосредственно (но — только опосредованно).

15 Выработывая сложнейшие навыки действий, обеспечивающих должное звучание голоса, звуков речи, должный характер вообще средств общения, **освобождайтесь** от невозможности, от неспособности выразить себя наилучшим образом.

16 **е) Работа над собой — всегда в добром расположении духа!** Соблюдайте следующее, весьма важное, условие успеха при освоении Метода. Негативные переживания (огорчение, досада, раздражение, разочарование и т. п.) при временных затруднениях (и даже при неудачах) во время освоения упражнений курса — недопустимы. Да и просто невозможны. Ведь все действия выполняются вами хотя и с сосредоточенной обдуманностью, однако вместе с тем лег-

ко, весело, без излишней старательности (без «мрачного усердия»). Ведь наш Метод называется еще и «игровым».

## **ЧТО СЛЕДУЕТ ВСЕГДА ДЕРЖАТЬ В ПОЛЕ ЗРЕНИЯ, ОРГАНИЗУЯ ОСВОЕНИЕ НОВОГО ДЕЙСТВИЯ** 03

**а) Тщательная подготовка к работе над собой — обязательна всегда.** 1  
Всегда, начиная освоение нового действия, не жалейте времени на подготовку к упражнению.

Освежайте в памяти пояснения, особенно касающиеся общих 2  
вопросов строения и жизнедеятельности организма. Внимательно изучайте общие пояснения и рекомендации, представленные как в прорабатываемом занятии, так и в осваиваемом вами упражнении. По ходу работы возвращайтесь к этим общим пояснениям и рекомендациям, обдумывая детали освоения нового учебного материала.

Подготовьте все необходимое, начиная с собственного ор- 3  
ганизма: соблюдайте режим питания (см. 6-02, 4), используйте подходящую одежду — и т. п. Подготовьте место для занятий: коврик, стул — и т. п. (см. 6-02, 5). Подготовьте приспособления: линзованное и ручное зеркала, учебные очки, направляющие взгляд, магнитофон (особенно с надиктованной вами «звуковой памяткой» для выполнения действий, см. 6-03, (4), записную книжку и вообще все, что рекомендовано в изучаемых вами описаниях.

**б) Тщательное учитывание всего нужного для работы над собой — 4  
обязательно всегда.**

Не старайтесь «зазубрить» описания, в которых даны указания: все, что необходимо, запомнится «само собой» в ходе вдумчивой практики.

Внимание на «вспомогательные» указания в тексте упражне- 5  
ния! Например, является ли оно симметричным, является ли оно продолжением другого упражнения и т. п. Учитывая подобные указания, вы точнее построите свою работу над этим упражнением.

Всегда ярко представляйте все то, с чем знакомитесь — не огра- 6  
ничивайтесь только запоминанием словесных описаний.

Всегда держите в поле зрения основные требования к практи- 7  
ческому освоению конкретных упражнений.

Запоминайте, записывайте (в записной книжке или на дикто- 8  
фон) все, что неясно, что дается трудно — для последующего обдумывания и понимания.

Всегда учитывайте множество иных рекомендаций, представленных в конкретных упражнениях.

Перед каждым занятием проделывайте рекомендованную в нем «разминку».

- 10 **в) Интенсивность нагрузки при освоении действий.** Каждое осваиваемое действие (или его отдельный элемент) выполняйте (как правило) от пяти до десяти раз подряд, учитывая ваше самочувствие и наличие времени.

#### 04. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ НАД СОБОЙ (НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ)

- 1 **а) Время для работы над собой при прохождении курса занятий, посвященных освоению Метода «Освобождение голоса, речи, движения».** Рассчитайте время, которое вы будете уделять работе над собой при освоении Метода. Учтите все резервы времени, которыми располагаете (см. 6-01, б). Заранее откажитесь от планов ускоренного освоения Метода: избавление от привычных, не самых лучших навыков владения телом, навыков голосообразования и речи, и при этом формирование новых, совершенных навыков — дело в высшей степени сложное, не терпящее суеты и спешки, особенно при самостоятельном изучении (см. 3-04, д).

- 2 Поэтому не торопитесь осваивать все новые и новые, все более сложные упражнения. Постепенно переходите от простого к сложному. Беритесь за сложные упражнения только после того, как уверенно освоите простые действия. То есть: прежде всего достигайте уверенной точности и четкости выполнения любых новых для вас действий. И лишь затем переходите к следующему занятию (продолжая тренинг и шлифовку этих уже освоенных действий).

- 3 **б) Последовательность работы над собой при освоении учебного материала.** Кратко эта тема уже охарактеризована в описании 6-01, а. Особенное внимание — на следующие моменты.

Начиная прорабатывать очередное занятие, прежде всего обратитесь к его описанию. Поначалу лишь просмотрите текст, чтобы получить первое впечатление о содержании занятия и об объеме учебного материала. Затем постепенно, описание за описанием, упражнение за упражнением, прорабатывайте учебный материал занятия — на практике. Только лишь прочитать и понять текст — совершенно недостаточно!

- 4 Затрачивайте на каждое занятие столько дней, сколько потребуется вам, исходя из вашего времени и вашего самочувствия. Главное — не должно быть дней, в которые вы не работали бы над собой. Хотя бы полчаса. Хотя бы в крайнем случае десять минут.

В идеале же занятие по освоению нового материала должно длиться минимум один час, а больше — сколько хочется (но без переутомления!). Перерывы устраивайте, когда хотите, но желательно не больше чем на 10 минут: надо сохранять *настрой* на освоение нового. Если вы посвящаете занятиям весь день — перерывы могут быть долгие. Начиная новое занятие после перерыва в час (и более) — снова выполните небольшую «разминку» всего организма — то есть «разминку» на воображение, суставы и мышцы.

Если какое-либо из осваиваемых действий поначалу упорно не получается должным образом — отложите его. Займитесь изучением других действий. Затем — вернитесь к «неподатливому». Постепенно все наладится.

**в) Работа над собой после длительных перерывов.** В случае возобновления занятий после длительного перерыва (недели две и больше) — проделайте упражнения с самого начала курса.

Осознайте, какие действия вы выполняете свободно, а что — уже позабыто. Затем начните повторное освоение непрочных навыков, а потом и двигайтесь дальше, соблюдая обычные требования к работе над собой.

## НЕКОТОРЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИНГА УЖЕ ВЫРАБОТАННЫХ НАВЫКОВ 05.

Данное упражнение является продолжением упражнения 13-04.

**а) Роль тренинга уже освоенных действий.** Второй этап освоения каждого действия, как отмечено выше, состоит в длительном тренинге этого действия, уже хорошо изученного, но еще не ставшего прочным навыком. Цель тренинга — выработать этот навык и затем закрепить его до автоматизма. Когда действия происходят как бы «сами собой», без контроля сознания.

Таким образом, работа над собой идет двумя параллельными путями: одни действия, новые для вас, вы изучаете, и в это же время другие, уже изученные, — тренируете. И изучение одних, и тренинг других действий весьма желательно проводить ежедневно.

**б) Творческий подход во время тренинга.** При тренировке упражнений обязателен тот же *творческий* подход, что и при их изучении. Тренинг — это не бездумное, механическое повторение одних и тех же движений. Каждый раз, выполняя любое действие, отыскивайте возможность совершенствовать его на основе уже накопленного опыта. Все рекомендации в этом плане, с которыми вы

ознакомились выше при описании изучения действий, остаются в силе и при последующей постоянной тренировке этих действий.

Дополнительных общих рекомендаций при тренинге — немного.

**4 в) Требования к тренингу, осуществляемому только в сознании.**

Тренинг, «выполняемый» в *сознании*, в *представлении*, в *воображении* — возможен только после того, как вы выработаете достаточно прочный навык того действия, которое вы желаете совершенствовать таким способом работы над собой. Пока же прочного навыка нет — не прибегайте к такому тренингу: ведь вы можете представлять только ту картину выполнения действия, которую вычитали из книги. А вам нужно ярко представлять реальные движения, реальные положения тела — с чем вы еще не знакомы на практике. Кроме того, нужно уметь отличать должный характер такого действия от недолжного — а это тоже дается только практикой.

После же того, как навык действия выработан — используйте, причем возможно шире, тренинг этого действия в представлениях, в воображении.

Такой тренинг — весьма доступен (см. 10-08, а). Для работы над собой в воображении вам не нужно переодеваться в специальную одежду и готовить комнату.

**5** Вы едете в метро? Ожидаете опаздывающего приятеля? У вас вынужденный перерывчик в работе? Все это — отличное время для тренинга, в воображении, любого действия.

Представляйте, что, скажем, опускаетесь по позвонкам, или же представляйте мышечную работу при формировании голоса.

Ярко представляя, воображая множество взаимосвязанных действий — можно совершенствовать *всю* свою деятельность.

**6** Особенно необходимо такое выполнение действий в представлениях — непосредственно перед выполнением этих действий в реальности. То есть — необходим *настрой* (см. 10-09).

**7** Настрой должна предшествовать *молния* — «быстрый», хорошо отработанный вариант *дорожки внимания* (см. 7-07, (6)).

**8** Тренинг упражнений осуществляйте согласно заранее подготовленным подборкам этих упражнений — комплексам. Вы их уже выполняете, начиная с занятия 8 (см. 8-06). Кроме этого, составляйте самостоятельные комплексы, а в свободную минуту тренируйте отдельные упражнения (особенно те, которые не очень удаются).

## ЧЕТЫРНАДЦАТОЕ ЗАНЯТИЕ

# ВЗАИМНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ЧАСТЕЙ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ (ОСАНКА)

### ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ И ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ЕГО УПРАЖНЕНИЯМ 01.

**а) Занятие 14 как первый этап конкретного освоения Метода.** В занятиях 14—29 вы прорабатываете уже те упражнения, которые составляют основу Метода «Освобождение голоса, речи, движения». То есть — постепенно достигаете тех целей, которые заявлены в начале книги. 1

Назначение каждого из указанных занятий, собственно говоря, одно и то же: обеспечить очередной этап освоения Метода. При этом у каждого занятия есть свои конкретные задачи. Сжатая характеристика этих конкретных задач дана в самом начале каждого из занятий в соответствующем описании.

Задача данного занятия — научиться держать свое тело должным образом (относительно горизонтальной плоскости) и поддерживать должное расположение частей тела (относительно друг друга). Все это — в положении стоя, сидя и лежа. Убедитесь на практике, что уже одно такое взаиморасположение частей тела во многом определяет, есть или отсутствует лишнее напряжение мышц, полноценно ли дыхание, оптимальны ли условия для голосообразования.

**б) Использование общих пояснений и рекомендаций, изложенных во всех занятиях.** В занятиях 1—13 вы знакомитесь с самыми общими пояснениями и рекомендациями ко всем упражнениям курса. С опорой на эти сведения, с учетом постоянных повторных обращений к ним, строятся *общие пояснения и рекомендации* в последующих занятиях. В них представлены уже более конкретные сведения, касающиеся в основном упражнений именно этого занятия. 2

Однако, поскольку требования к выполнению самых разнообразных (на первый взгляд) действий Метода — по сути своей едины, то многие рекомендации повторяются в разной форме во многих описаниях.

**в) Понятие «осанка».** Слово «осанка» обозначает те свойства тела, которые проявляются как в особенностях взаимного расположения частей организма, так и в особенностях положения всего тела в пространстве, относительно поверхности земли. И это — в условиях любой деятельности: стоя, сидя, лежа, в движении, при любой работе. 3



- 4 Осанка — это характеристика состояний структур тела в природной целостности. Чтобы глубже ощутить суть этого термина, обратимся к собственно значению этого слова русского языка, как оно дано в словаре В. Даля, а также и к значению других русских слов, связанных с понятием «осанка» (при этом, в целях сокращения, допущены незначительные изменения в тексте словаря).

«*Осанка* — стан, строй, склад живого тела и общность приемов и всех движений его».

«Склад — сложение, стать, строй, рост и соразмерность, общность состава и соотношение частей, статность». «Строй — ряд, порядок, расположение». «Стройный — что в должном порядке, образе, хорошо устроено, приспособлено».

Как очевидно, все эти толкования слов подразумевают степень упорядоченности положения тела и его движений.

- 5 В словаре В. Даля обсуждается и такой вопрос: можно ли использовать слово «осанка», говоря о недолжном положении тела: «Хотя и можно сказать: у него дурная осанка, но вообще под осанкою разумеют стройность, величавость, приличие и красоту, почему — осанистый, стройный телом и приятно величавый в движениях своих». Отсюда — глагол «осаниться», то есть «принимать осанку, прибодриться, стараясь придать себе осанистый вид, приосаниться».

Отсюда и поговорка: «Без осанки конь — корова». Но если сказать точнее, то: «Без должной осанки конь — корова». То есть будем использовать широкое понимание термина «осанка»: она может быть любой — и наилучшей, и «дурной». Например: словосочетание «недолжная осанка» означает, что взаиморасположение частей тела — не то, каким оно должно бы быть в данный момент.

- 6 **г) Осанка как выразительное средство.** Осанка может вызывать как положительные, так и отрицательные чувства у окружающих людей. И уже этим осанка — средство выразительности при общении.

В то же время человек в должной осанке — это не только эстетические параметры. Должной осанкой определяется и многое другое, в частности, — следующее.

- 7 ● Должное расположение частей тела по отношению друг к другу — и, как следствие, устранение лишнего напряжения. Тогда как положения и движения тела вне норм должной осанки, должного расположения частей тела по отношению друг к другу — порождают зажимы, лишнее напряжение.
- 8 ● Должное дыхание.
- Условия для формирования свободного звучания речи.

- Чувство природной целостности, развитие обратной связи с телом, полнота самоощущений, и через это — способности к развитию себя. 9
- Психическая и физическая открытость. Человек, имеющий должную осанку — открыт другим, готов к речевому взаимодействию. Готов к восприятию собеседника и адекватному самовыражению. 10
- Освобождение психической энергии для творческого взаимодействия. 10

Характер осанки выявляет психические особенности личности: личностный потенциал, природную силу, пассионарность, магнетизм. 11

Как-то один бывалый охотник произнес в зоопарке у клетки с волками: «Это не волки. Это — отбросы». Он имел в виду, что вся стать животных, положение их тела — перестали выражать волчью природу. Зверь в клетке живет неправильной жизнью — и теряет себя. Это видно во всем: как он сидит, лежит, питается подачкой. Он уже не тот, что был. 12

Это схоже с тем, что делает с человеком современная цивилизация. Не двигаясь (как это полагается, по законам природы, во время добычи пищи), стискивая себя многочасовым сидением, человек теряет должную осанку, нормальное состояние организма, природную целостность. Теряет природу. Теряет себя.

Низкий уровень телесного сознания предопределяет телесные нарушения. Такие, как постоянное избыточное, лишнее мышечное напряжение, сколиозы, снижение подвижности суставов, уменьшение уровня телесной чувствительности, укорочение мышечных волокон. Потеря телесной естественности порождает «панцирь характера». 13

Поэтому определенными приемами мы осознанно развиваем и создаем новые навыки управления телом, которые обеспечивают должную координацию, подвижность частей тела. При этом мобилизуются суставы, растягивается мускулатура и связки, становятся подвижнее позвоночник и суставы конечностей (плечевые, тазобедренные и иные).

**д) Дыхание и напряжение мышц при выполнении упражнений занятия 14.** Во время освоения данного занятия — дышите, как привыкли, «как дышится» (пока еще дышите так). После же освоения темы «Дыхание» в занятии 15 — применяйте только должные навыки дыхания, когда будете выполнять упражнения данного занятия 14 при их последующем постоянном тренинге. 14

Постоянно следите, чтобы все действия выполнялись при минимальном необходимом напряжении мышц. Для этого, 15

в том числе, используйте необходимые образы представления (см. об этом в различных упражнениях).

## 02. «РАЗМИНКА» ПЕРЕД ОСВОЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ

Еще раз выполните действия, указанные в 12-04 (тренирующий комплекс). Всегда, при любой «разминке», в любом упражнении, учитывайте отличия выполнения действий в «разминке» — и при их постоянном тренинге в составе тренирующих комплексов.

Действия в режиме «разминка» выполняйте недолго, 10-15 минут, с задачей еще раз вспомнить на практике эти действия, «настроить» системы организма на работу. Те же действия при их выполнении в тренирующем комплексе выполняются с использованием всестороннего рассмотрения и анализа всех деталей каждого действия (см. 14-19, (8-9)).

Особенное внимание — на использование образов представления, в частности, — образа представления *марионетка*.

## 03. ИЗУЧЕНИЕ СОБСТВЕННОЙ ОСАНКИ

- 1 а) **Назначение упражнения.** Изучите и запомните особенности своей осанки — то есть расположение частей вашего тела в пространстве. Это — отправная точка для начала работы над совершенствованием осанки.



- 2 б) **Изучение своего отражения в обычном зеркале.** Перед наклонным зеркалом рассмотрите себя внимательно анфас и в профиль. Для этого используйте небольшое зеркало (желательно с ручкой), расположив его под углом 45° относительно основного зеркала (желательно привлечь кого-либо, кто подержит ручное зеркало).
- 3 Рассмотрите себя сзади (особенно — положение лопаток).

Сначала просто всмотритесь в положение всего тела, его частей (голова, шея, плечи, поясница, руки, ноги, стопы), их взаимное расположение.

Задайте себе следующие вопросы, подразумевающие *возможное* наличие признаков нежелательной осанки.

Где голова? Спереди ли? Сзади? У плеча ли? Если да, то у какого? Подбородок — торчит ли вверх?

Шея — выдвинута ли вперед? Или постоянно склонена к плечу?

Плечи — повисли ли? Грудь впалая ли? Или «колесом»?

Руки — прижаты ли к телу с усилием?

Таз — выдвинут ли вперед? «Скособочен»?

Ноги — стоят широко? Или стопы прижаты друг к другу?

Оцените увиденное.

Ничего пока не изменяйте в положении своего тела!

Лишь запомните все эти наблюдения. Еще лучше — сохраните видеозапись, фотографии вашей осанки, сделанные в начале освоения курса.

**в) Изучение своего отражения в линованном зеркале.** Перед линованным зеркалом изучите свою осанку. Снова выполните все то, что описано в разделе «б».

Встаньте перед линованным зеркалом на расстоянии около полуметра. Пусть ваше тело, и особенно голова, пребывает в своем обычном положении. Не пытайтесь при выполнении упражнения хоть как-либо изменять это положение — этим вы займетесь в последующих упражнениях.

Тщательно рассмотрите то, как горизонтальные линии на зеркале (то есть как воображаемые строго горизонтальные плоскости) «делят» отражение вашего тела, особенно лица. Исследуйте, насколько симметричны «картинки» правой и левой сторон отражения тела, на уровне каждой из плоскостей (то есть на уровне каждой линии).

Сейчас ваша цель: лишь изучать свое отражение в зеркале, пока что никак не изменяя положение тела.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ НЕДОЛЖНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА НА ПРОЦЕССЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ 04.

Данное упражнение является продолжением упражнения 14-03. Намеренно примите некоторые недолжные (причем нередко встречающиеся) положения тела, слегка «преувеличив» эти положения. Обращайте при этом особенное внимание на три момента: где «стискивается» дыхание? какие мышцы излишне напряглись? какие эмоции проявляются, рождаются у вас таким положением тела?

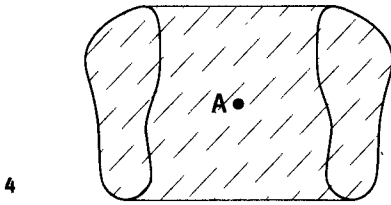


Пусть тело вам расскажет о себе.

1. Подайте таз вперед. Где зажато дыхание? Назовите вслух, какие мышцы живота ли, ягодиц ли — напряжены? Что вы ощущаете эмоционально? Вызов окружающим? Эгоцентризм?

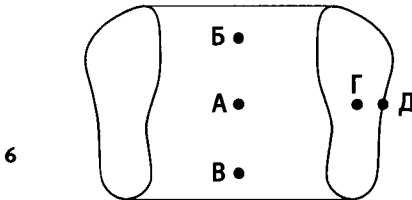
2. Уроните плечи вперед, позвольте спине ссутулиться. Как дышится? Где стиснуто? Какие мышцы? Вы инертны? Безвольны? Ощущаете покорность?

3. Отодвиньте плечи специально, подчеркнуто, назад (так называемая «военизированная поза»). Как дыхание? Где ощущаете



Площадь опоры тела  
заштрихована.

5



Илл.14.01.  
Проекция центра тяжести

ненужный мышечный зажим? Какие психологические нюансы ощущаете? Высокомерие? Отчужденность от «толпы»? Или что-либо иное?

4. Сдвиньте стопы вместе. Колени — «вдавились»? Где излишне напряглись мышцы? Устойчиво ли вы стоите?

5. Поставьте ноги пошире. Попробуйте сделать шаг вперед. Куда вы двинулись? Вперед? Сначала вбок, а лишь затем — вперед? Мышцы бедер — зажаты?

Дождитесь четкого самоощущения, понимания себя. Уловите связи дыхания и положения тела. Внимание — на мышечные ощущения, особенно — на возможное лишнее напряжение мышц.

## 05. ЗНАЧЕНИЕ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ И ПРОЕКЦИИ ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ ТЕЛА — ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА

1 а) **Назначение упражнения.** Изучите на практике местоположение *центра тяжести* тела и *проекции центра тяжести*. Исследуйте их роль — важнейшую для обеспечения должного положения тела, для поддержания должной осанки как в покое, так и при перемещении тела.



2 Определите место проекции центра тяжести при положении тела «стоя свободно», исследуйте роль перемещения проекции центра тяжести. Всегда осознавайте роль места положения проекции центра тяжести на площади опоры тела — в поддержании должного равновесия тела.

Обратите особое внимание на роль положения и движений колен при этом.

**б) Расположение центра тяжести тела.** Для начала обратитесь к упражнению 11-05, в. Затем — определите положение центра тяжести у себя. 3

В вертикальном положении, при должной осанке центр тяжести всего тела располагается в срединной плоскости тела, в пределах верхней части крестца или несколько впереди от этой области (см. илл. 8.02, д). Точное расположение центра тяжести тела зависит от особенностей строения тела (например, изменение окружности талии вследствие многолетнего усиленного питания — перемещает центр тяжести тела несколько вперед). Определяя местоположение центра тяжести у себя, учитывайте, что общая высота крестца и копчика — примерно 10—12 см.

**в) Расположение проекции центра тяжести.** Определите положение проекции центра тяжести на плоскость пола. Линия силы тяжести — всегда вертикальна (отвес показывает эту линию наглядно). Поэтому линия силы тяжести, проходящая через центр тяжести, всегда перпендикулярна плоскости пола. Точка, в которой эта линия пересекается с плоскостью пола, называется «проекция центра тяжести». Место расположения проекции центра тяжести в пределах площади опоры тела — это важнейший фактор поддержания равновесия тела (см. далее 14-15). 4

Расположение проекции центра тяжести — см. илл. 14.01. Определите это положение для себя. 5

Затем исследуйте роль местоположения проекции центра тяжести для поддержания положения тела и для характера напряжения мышц при этом (см. илл. 14.01 внизу). 6

**г) Перемещение проекции центра тяжести.** Переместите проекцию центра тяжести тела вперед. Туловище и голова при этом, переместившись вперед, продолжают оставаться в вертикальном положении (то есть ось тела — вертикальна). Голень же несколько наклоняется вперед в голеностопном суставе. В результате центр тяжести тела переместился в пространстве вперед, то есть вес тела переместился на носки (см. илл. 14.01, «Б»). 7

Ощущаете ли при этом возросшее напряжение икроножных мышц? А бедренных? Это возрастание напряжения мышц — лишнее для поддержания положения тела «стоя свободно». Уловите также ощущение, что положение тела стало менее устойчивым.

Верните проекцию центра тяжести в изначальное положение (в точку «А»). Для этого верните тело в изначальное положение (ноги при этом выпрямляются в коленях). Ощутите значительное уменьшение напряжения мышц ног и явное увеличение устойчивости тела. Теперь вес тела равномерно ощущается между носками и пятками? 8

Сравните эти мышечные ощущения с предыдущими.

- 9     Переместите проекцию центра тяжести тела назад. Для этого «вдавите» коленные суставы как можно дальше назад. Колени при этом теряют свою свободу, причем (у многих людей) передняя поверхность бедер и голеней как бы вгибается назад.  
Кроме того, чуть переместите вес тела назад.
- 10    Ощутите, как вес тела «переместился на пятки» (то есть проекция центра тяжести находится теперь у заднего края площади опоры). Ощутите лишнее напряжение мышц, свидетельствующее, что такое положение тела — далеко не лучшее для свободного стояния. Ощутите возросшую неустойчивость тела.
- 11    Переместите проекцию центра тяжести тела вправо (в пределы правой стопы). Обратите внимание, как о таком изменении «сигналят» ощущения от суставов и мышц. Вес тела распределите между носком и пяткой, а также между правым и левым краем стопы. Туловище и голова после такого перемещения проекции центра тяжести — по-прежнему вертикальны, а ось позвоночника несколько сдвигает тело вправо. То есть вы, ярко представляя перемещение оси позвоночника вправо, достигаете того, что торс перемещается «параллельно самому себе», не наклоняясь вправо — причем как бы «сам собой».  
При этом ноги (точнее, оси ног) несколько наклоняются вправо (а ось тела, повторим, вертикальна).
- 12    Теперь центр тяжести тела находится над стопой, то есть весь вес тела приходится на правую стопу. Левую стопу можно даже оторвать от пола — это почти не повлияет на устойчивость тела.
- 13    Перенесите вес тела еще правее: сместите проекцию центра тяжести на самый край площади опоры. Ощутите при этом очень большое давление на правом краю стопы. Почувствуйте лишнее мышечное напряжение в теле.
- 14    Учитывайте, что при любых перемещениях тела, если проекция центра тяжести выходит из площади опоры, равновесие теряется, и человек начинает падать. Чтобы избежать этого, ноги «сами собой» переставляются в нужном направлении (так срабатывают врожденные механизмы поддержания равновесия).
- 15    Восстановите должное положение проекции центра тяжести. Внимание — на падение напряжения мышц при этом.
- 16    Ощущение минимального необходимого мышечного напряжения при должном перемещении проекции центра тяжести тела — вот что должно стать вашим проводником на пути обретения качественных движений тела. Без такого послушного, умного тела вам не удастся настраивать свой речеголосовой механизм, который «упакован» внутри вас, держать его в форме и блистательно играть на нем.

При разных обстоятельствах, любое движение творите с учетом лучшего, должного действия. Выравниваясь и уравнивая себя. 16

## ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ДОЛЖНОГО ПОЛОЖЕНИЯ СТОП И ГОЛЕНИЙ 06.

**а) Назначение упражнений** 14-06—14-09. Тщательно рассмотрите в этих упражнениях отдельные требования к должной осанке, относящиеся к отдельным частям тела. В упражнении же 14-10 эти требования представлены комплексно. 1

**б) Общие пояснения и рекомендации.** Эти сведения едины для упражнений 14-06—14-10, поскольку учебный материал всех этих упражнений посвящен единой общей теме и разделен на отдельные упражнения лишь для удобства ознакомления с темой. Вообще всегда имейте в виду единство всей деятельности организма при поддержании должной осанки. 2



В упражнениях внимательно выполняйте рекомендации, касающиеся устранения лишнего напряжения. И особенно контролируйте выполнение всех действий всегда с минимальным необходимым напряжением мышц (см. 8-03, б).

**в) Изначальное положение тела.** Стоя свободно (желательно перед большим линованным зеркалом), расположите стопы под тазобедренными суставами, оси стоп — параллельны друг другу (см. 11-06, г). 3

Постоянно держите в поле зрения, что в положении «стоя свободно», проекция-центра тяжести тела должна располагаться между стоп строго определенным образом (см. илл. 14.01). А не так, как, например, в ситуации, когда вы сдвигали вперед центр тяжести, и давление ощущалось прежде всего на носках стоп (см. илл. 14.01 внизу). 4

При должной осанке давление распределяется равномерно между носком и пяткой, там, где подъем. «Поиграйте» с перемещением веса тела коленями: сдвиньте проекцию центра тяжести вперед, затем — назад, вернитесь в изначальное положение. Получите четкое ощущение отсутствия лишнего напряжения в изначальном положении проекции центра тяжести — должном положении. 5

Итак, проекция центра тяжести тела должна находиться в месте, описанном в упражнении 14-05. Это обеспечивает наилучшее равновесие тела на стопах (см. 14-15). 6

**г) Изучение действий с участием коленей.** Обратите особое внимание на положение, движение и состояние коленей при стоянии и ходьбе. Уравновесьте вес тела на стопах. Закройте глаза. Скажите себе: «Хочу сделать шаг вперед». И сделайте этот шаг. 7



А теперь ответьте себе, какая часть тела первая откликнулась на ваш приказ? Бедро? Живот? Грудь? Конечно, колено. Если коленный сустав свободен, то есть вес тела уравновешен между носками и пятками, между правой и левой ногой — то коленный сустав, как механизм, изначально запрограммированный на подобные действия, тут же и задействуется. Подача колена вперед — это природный механизм для переноса тела.

- 8 Изучите свойства колен, обеспечивающие их функцию. Колени должны быть свободными. Они не должны быть «вдавлены» назад (то есть ноги не выпрямлены в коленях с усилием, «до предела» — см. илл. 14.03, б). Ноги в коленях не должны быть и нарочито присогнуты. То есть колени должны быть готовы подхватить любой «приказ». И должны быть «умными». А для этого должны пройти необходимую тренировку с переносом центра тяжести тела должным образом.
- 9 Поэтому, во-первых, вам придется вдумчиво и внимательно, многократно проделывать ряд действий в тренинге, используя коленные суставы, чувствуя любые мышечные реакции организма при должном и не должном перемещении центра тяжести тела.
- 10 Во-вторых, придется во время действия правильно «расшифровывать» эти реакции-ощущения, и если они укажут на недолжное действие — тут же отреагировать и дать телу совершить другое, более точное действие.
- 11 Свободные колени — это основа для поддержания механизма баланса в рабочем состоянии.
- 12 Таким образом, колени как бы организуют положение тела в пространстве, перемещение тела, изменение проекции центра тяжести на опоре. Организуют тем, что ваше внимание, ваши психические процессы сосредотачиваются именно на коленях, вы управляете ими — а через них и всем телом.

Колени выступают при этом как контрольная точка. Подобно тому, как, например, кончик носа является контрольной точкой для организации перемещений головы, при ее поворотах и других движениях.

## 07. ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ДОЛЖНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ТАЗА И ПОЗВОНОЧНИКА

Данное упражнение является продолжением упражнения 14-06.

- 1 а) **Изначальное положение таза.** Проверьте, расположена ли ось таза (см. 11-06, б) горизонтально (то есть — располагаются ли отражения симметричных точек в области тазобедренных суставов на одной линии линованного зеркала). Если же не на одной ли-



нии — проверьте поначалу, одинаковы ли расстояния от плоскости зеркала до каждого из тазобедренных суставов. Можно использовать для измерения этих расстояний две одинаковые линейки или две одинаковые палочки.

Если и после такой проверки ось таза не совсем горизонтальная — не торопитесь делать выводы о каких-либо нарушениях в строении тела. Продолжайте спокойно работать над собой, выполняя упражнения. Не добивайтесь должного положения оси произвольными усилиями мышц (например, приподняв пятку одной ноги, или же чуть присогнув в колене другую ногу). Но — ждите, когда будет должным образом разработана общая осанка всего тела. А это произойдет не раньше, чем к концу освоения курса.

**б) Выравнивание позвоночника.** Выровняйте позвоночник. Используйте два образа представления. Ярко представляйте, что копчик устремляется вниз (как корень сосны, стремящийся в глубину земли). И что позвонки, начиная с пятого поясничного, один за другим устремляются вверх, к атланту. Они, конечно, не движутся — но как бы тянутся к этому 1-му шейному позвонку. И быть может, на ничтожное расстояние все же реально перемещаются к нему.

Этот образ представления (*устремление* всех позвонков вверх, к атланту, а копчика — вниз, к земле) используйте практически при всех действиях.

**в) Понятия направленность и устремленность.** Сопоставьте широко используемые в упражнениях понятия «направленность» — и «устремленность» (и производные от «устремленности»: «устремление, устремлен, устремляться» и т. п.).

Термином «направленность» (см. 7-05, 9) обозначается состояние сосредоточенности психических процессов на определенном объекте. Это состояние может сопровождаться телесными проявлениями (и тогда говорим о направленности взгляда, лица, о направленности положения или движения руки — и т. п.). А может и не сопровождаться, ничем не проявляться наружно (например, такова направленность мыслей).

Направленность взгляда, движения, позы может «свидетельствовать» как о желании приблизиться к объекту — так и о желании отстраниться, удалиться, избавиться от него (и тогда говорим про «отталкивающий взгляд», «отстраняющееся тело», «отстраняющую руку»).

«Устремленность» — это, собственно говоря, вариант «направленности». Вариант, которому присущи два обязательных свойства. Во-первых, устремленность всегда сопровождается выраженным желанием достичь объекта, приблизиться к нему, взаимодейство-

вать с ним. Например: так пальчик малыша устремлен на игрушку, которую малыш страстно хочет заполучить в руки; так, в некоторых упражнениях, вы стремитесь достичь макушкой головы облаков (см. 14-10, в).

- 9 И во-вторых: в состоянии устремленности проявляется движение тела (или части тела) в определенном направлении. Это движение, это перемещение может быть ничтожно мало — но оно реально и действительно.
- 10 Итак, «устремленность» — это вариант «направленности», при котором выражен импульс на движение тела к объекту, на приближение к объекту. Каким бы этот объект ни был — пусть это небо, центр Земли, или же чайная ложечка, не дотянувшись до которой нельзя отведать поставленного на стол варенья.
- О различии понятий «направленность» и «направление» — см. 14-14, ж.

## 08. ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ДОЛЖНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ (ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА)

Данное упражнение является продолжением упражнения 14-07.

- 1 а) **Общие пояснения и рекомендации.** Всегда, в каждом упражнении, поддерживайте то положение и то состояние тела, которые вы уже приобрели в предыдущих упражнениях (без указаний на это в тексте).
- 2 б) **Работа над плечевым поясом.** Сбалансируйте, уравновесьте плечевой пояс (о нем — см. 11-03, 8): чуть-чуть (на миллиметры) приподнимите плечевой пояс *от лопаток*, слегка (примерно на 1-2 см) отведите лопатки назад — и пассивно уроните плечевой пояс. Пусть он «спадет», под влиянием только своей тяжести.
- 3 Используйте образ представления: тонкие «шнуры», «прикрепленные» к самой нижней точке каждой лопатки, «тянут» лопатки кверху (поднимая этим весь плечевой пояс), затем назад — и затем «шнуры» обрываются, позволяя плечам пассивно «урониться», осуществить «спадение» (так работает принцип *марионетка*, см. 10-06).
- 4 Контролируйте должное положение плечевого пояса по следующим признакам.



Если осанка должная, то при пассивно висящих руках большие пальцы обращены вперед — «сами собой», без участия вашей воли (то есть — каждая ладонь «сама собой» обращена внутрь, к бедру)

(см. илл. 14.03, а) Если же есть сутулость — то тыльная сторона каждой кисти обращена вперед (а ладонь соответственно назад).

В таком случае не поворачивайте кисть произвольно. Пусть пассивно висящая рука «сама собой» развернется как надо, в результате должного выравнивания плечевого пояса.

Поэкспериментируйте: как меняется, «само по себе», без вашей воли, положение кистей, когда вы намеренно сутулитесь (и кисть «сама собой» разворачивается тыльной стороной вперед) — и когда вновь восстанавливаете должную осанку. 5

Другой признак правильной, должной осанки: плоские части обеих лопаток не «стоят домиком» на спине. То есть — не «выпирают» из спины так, что внутренний край лопатки легко «зацепить» согнутым пальцем и потянуть. Обе эти «дощечки» лопаток располагаются в одной плоскости — в плоскости воображаемой стены, к которой вы как бы «прислонились» спиной. При таком положении спины «зацепить» край лопатки трудно, а то и невозможно. 6

Третий признак должной осанки — положение ключиц. В должной осанке они — «реальное воплощение» *поперечины* (см. 11-06, б, 4). 7

Представляйте ключицы в виде оси, направляющей плечевой сустав наружу. Уронив лопатки, вы обретаете ключицы и свободно «плавающую» грудную клетку.

Представляйте ключицы (*поперечину*) и в виде прямого коромысла, с концов которого свисают цепочки с ведрами. С цепочками можно сравнить свободно висящие руки.

**в) Недопустимость придания телу произвольных положений.** 8  
Ни в коем случае не пытайтесь *произвольно* придать плечам то положение, которое вы почему-либо считаете нужным. Иначе вы уподобитесь мастерам муштры в армиях старого времени, которые, добиваясь идеальной выправки, помещали солдата в специальный станок, огромными винтами закрепляли тело солдата в «нужном» положении — и оставляли стоять так по многу часов. Тот же способ, в принципе, используют все те, кто беспрерывно повторяет (может быть, и вам): «Не сутулься! Держи спину прямо!» — и т. п.

Но муштра — не ваш путь. Плечи должны принимать должное положение «сами собой», без специальных мышечных усилий, только за счет уравнивания частей тела. Специальные же усилия удержать заданное положение тела лишь порождают лишнее напряжение во всем теле и утомляют вас. А утомление быстро заставляет «забыть» строгое указание: плечи и спину надо «держат». Любой ценой! И на этом попытка наладить осанку — заканчивается.

**г) Уравновешенное положение плеч.** Плечи (точнее — пояс верхних конечностей) должны находиться в уравновешенном состоянии, причем должны пребывать в таком положении постоян- 9

но, «сами по себе», при минимальном необходимом напряжении мышц.

- 10 Повторяйте и повторяйте «постановку плечевого пояса в должное положение», как это описано во фрагментах 2 и 3.

Ощущайте, в результате работы над осанкой, что вы приобретаете «крылатый разворот» плеч. Кроме того, чувство «плавающей» грудной клетки, открытости и легкости подскажет вам, что плечи — в должной осанке.

В дальнейшем, когда вы поработаете с плечевыми суставами, вы будете чувствовать себя комфортно только при уравновешенном плечевом поясе (и ощущая неудобство, если почему-либо ссутулиться).

- 11 В такие моменты осуществляйте уже известное вам действие: самым малым усилием переместите плечи чуть вверх — затем чуть назад — и потом позвольте им пассивно упасть. То есть — осуществить «спадение».

Этим термином обозначается в книге определенное перемещение части тела под воздействием силы тяжести. Когда мышцы, управляющие этой частью тела, наивозможно расслаблены. И потому данная часть тела движется вниз совершенно пассивно, без малейшего вашего участия в этом движении. Ваша задача — лишь не помешать ему.

«Спадение» — это слово-образ («термин-образ»), и поэтому в дальнейшем этот термин *спадение* (и производные от него) выделяется курсивом.

Можно говорить о *спадёнии* кисти, руки, ноги, всего торса. И — как ни мрачно это звучит — может *спадать* голова (вместе с наивозможно расслабленной шеей).

См. илл. 16.02, а.

## 09. ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ДОЛЖНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ГОЛОВЫ В ПРОСТРАНСТВЕ

- 1 а) **Общее требование к каждому упражнению, являющемуся продолжением предыдущего.** В данном упражнении продолжается изложение той же темы, что рассмотрена в 14-08. Обратите внимание на требование, изложенное в тексте 14-08, раздел «а»: оно относится вообще к каждому упражнению, которое является продолжением предшествующего ему упражнения.



- 2 б) **Общие пояснения и рекомендации.** Положение головы и шеи играет особенно большую роль при поддержании должной осанки.

От положения головы и шеи, от характера напряжения мышц, обеспечивающих это положение, зависит и состояние мышц всего тела. Должное ли оно? Или лишнее напряжение мышц шеи, лица, глаз — обусловило лишнее напряжение множества других мышц тела? И в частности, тех, от которых зависит формирование голоса?

Поэтому навык правильно располагать голову в пространстве, вырабатываемый в этом и в других упражнениях — это важнейшее условие выровненной осанки и лучшего звучания голоса, вообще звуков речи. 3

Иными словами — вы формируете *функциональное* положение головы. 4

Функциональное же положение любой части тела (и всего тела) — это такое положение, которое обеспечивает наилучшие условия для выполнения жизненных действий в данный момент. 5

Понятия «функциональное» и «должное» — весьма близки, применительно к любому действию или состоянию организма. И к положению, и к движению, и к дыханию, и к формированию голоса — ко всему.

Не менее важно и то, что пребывание головы в функциональном положении является основным при действенном общении (что не исключает необходимости, в зависимости от обстоятельств, иметь иные, самые разнообразные положения головы). 6

Как достичь такого должного, функционального положения головы? 7

*Первая задача* вашей работы над собой — необходимо «*вывернуть*» (причем с большой точностью) положение головы и шеи, не имея указаний стоящего рядом педагога, каким это положение должно быть. Осознать (причем максимально тонко, чутко) особенности такого положения тела. Создать образ представления этого положения.

Именно для точной «выверки» положения тела и его частей вашему вниманию предложены многочисленные приспособления, в числе которых линованное зеркало, очки, направляющие взгляд, представления о плоскостях и осях тела. А также игровые образы представления, которые, вызывая необходимые ассоциации, апеллируют не к вашей логике, но к чувственному мышлению, телесному мышлению. Когда, например, вы ассоциируете себя с марионеткой, уподобляетесь марионетке. 8

Без должных ощущений, вызванных правильной реакцией тела, костей скелета, суставов, мышц, отвечающих за поддержание осанки — вы не сможете уточнять «представление себя», развивать его и контролировать на уровне сознания. А затем и подсознательно. 9

10 **Вторая задача** вашей работы над собой — **«выровнять»** тело (уже «выверенное» и пребывающее во внешне правильном положении). Для этого надо выработать должное состояние организма.

11 То есть такое состояние, при котором имеют место:

- должное психическое состояние;
- совершенная координация работы центральной нервной системы, и как следствие этого — должное напряжение мышц (при полном отсутствии их лишнего напряжения);
- высокая суставная подвижность позвонков.

Все это обеспечивается формированием разнообразных новых навыков.

12 Обратитесь теперь еще раз к упражнению 11-03 (описание строения тела), прежде чем продолжите рассмотрение последующих упражнений данного занятия.

Используйте также дополнительные приемы для оценки положения головы (см. следующий раздел «в»).

13 **в) Роль отражения в зеркале ушей и глаз.** Отражение в зеркале ушей и глаз — весьма способствует точной, а главное, «оперативной» оценке положения головы в пространстве (см. 11-07, в).

14 Работайте перед вертикальным зеркалом. Изначальное положение: плоскость груди параллельна плоскости зеркала. Рассмотрите в зеркале отражения ушей. Если отражения симметричны — это свидетельство того, что срединная плоскость головы перпендикулярна плоскости зеркала. То есть голова не повернута ни вправо, ни влево. Поверните голову вправо, всего лишь на несколько градусов — и убедитесь, что отражение правого уха «скрывается» за отражением виска. Верните голову в среднее положение, чтобы отражения ушей были симметричны.

15 Теперь, при выверенном положении головы, рассмотрите отражения глаз. Обратите внимание на зрачки и окружающие их радужки. Сравните расстояния от краев зрачков (или радужек) до внутренних уголков глаз. Убедитесь, что эти расстояния — одинаковы, и что отражения глаз — строго симметричны друг другу. Еще заметно поверните голову вправо, продолжая смотреть на отражения то правого, то левого зрачков. Убедитесь, что отражения глаз — уже не симметричны друг другу.

16 **г) Оси, проходящие через сочленение «атлант-череп».** Для подготовки к действиям, которые требуют тонкого управления движениями головы, ознакомьтесь с тремя вариантами перемещений головы, которые могут осуществляться вокруг осей, проходящих через сочленение «атлант-череп» (см. 11-03 и, подробно, 16-10,

16-11, 16-12). Эти движения головы осуществляются за счет подвижности в суставах сочленения «атлант-череп» и могут происходить при полной неподвижности шейных позвонков, включая атлант.

Положение всех трех осей описано для вертикального положения тела. При этом плоскости груди и лица образуют единую плоскость, срединные плоскости тела и головы — также образуют единую плоскость. Ярко представьте это положение плоскостей.

При движении головы вокруг оси тела (эта ось вертикальна, в положении «стоя свободно» — см. 11-06, (8), — происходит поворот лица вправо или влево. Контрольная точка при этом — кончик носа: он перемещается вправо или влево. 17

При движении головы вокруг оси, проходящей через сочленение «атлант-череп» горизонтально, а также перпендикулярно срединной плоскости (то есть как бы справа налево), происходит опускание или поднятие лица (контрольная точка перемещается вниз или вверх). 18

Третья ось — горизонтальна, лежит в срединной плоскости тела и проходит через сочленение «атлант-череп». Вокруг этой оси голова покачивается вправо и влево — как будто вы «осуждаете» кого-либо, говоря: «Ай-яй-яй!». 19

Все описанные наклоны головы могут осуществляться также и в результате сгибания шеи. В будущем, наклоняя или поднимая голову во время упражнений, всегда точно представляйте, за счет каких перемещений это происходит: только ли в сочленении «атлант-череп», только ли в шейных позвонках, или и там, и там. 20

Делать все эти описанные движения реально — не надо, пока что (вы займетесь этим в упражнениях 16-10—16-12).

Теперь — приступите к конкретной работе над осанкой головы.

**д) Как «выверить» голову в пространстве.** Осуществите «выверку» головы в пространстве. Встаньте перед линованным зеркалом, на расстоянии 30—40 см. Для начала «выверьте» положение головы, наблюдая отражение ушей (см. выше, фрагмент 14). 21

Ваша следующая (и главная) задача: достигнуть должного положения головы в пространстве, совмещая основную плоскость головы — с одной из линий линованного зеркала (см. 11-08, д, см. илл. 11.05).

Напомним, что основная плоскость головы проходит через три точки: это две «точки козелка» и «точка орбиты» (см. 11-07, (13)). Обозначьте эти контрольные точки так, как уже описано: поместите указательные пальцы в слуховые отверстия и окрасьте (если это возможно) одну из «точек орбиты» (например, коснувшись кожи помадой). 22



23 Теперь выполните основное действие данного упражнения. Чуть-чуть поднимая и опуская контрольную точку (она находится на кончике носа), расположите отражение описанных трех точек на одной из горизонтальных линий линованного зеркала (при этом не вытягивайте вверх ни шеи, ни всего тела). Тем самым основная плоскость головы располагается строго горизонтально. Опустите руки и убедитесь, чуть поворачивая голову вправо и влево, что отражения контрольных точек на козелках действительно расположены на этой горизонтальной линии.

Если «точки орбиты и козелка» «легли» между двумя линиями — не тянитесь вверх телом (или, наоборот, — не «оседайте» вниз). Положитесь на ваш глазомер: определите и запомните, что эти точки должны располагаться на столько-то миллиметров (от двух до пяти) выше или ниже ближайшей к точкам горизонтальной линии. И проведите на этом уровне некую воображаемую горизонталь — «равноправную» с горизонталями реально начерченными. Учитывайте при этом, что ваш рост в течение дня может меняться на один-два сантиметра.

24 Используйте дополнительные показатели должного положения головы (перед зеркалом). При таком положении, как правило, отражения ушей и глаз — симметричны (см. выше, (14, 15)). Отражения кончиков ушей располагаются на одной из линий линованного зеркала. Отражения зрачков обоих глаз также располагаются на «своей» горизонтальной линии. Все эти признаки подтверждают, что голова не клонится ни вправо, ни влево, ни вперед, ни назад (нос не «задран» и не «повешен»). То есть голова находится в лучшем, функциональном положении (см. выше, (4, 5)).

25 Может выясниться, что, при точно «выверенной по трем точкам» голове, дополнительные контрольные точки упорно не ложатся на одну из горизонтальных линий (например, правый зрачок всегда на пару миллиметров выше левого). Это означает только то, что таков ваш шарм, и ничего больше. Асимметрия лица свойственна *каждому* человеку, проявляясь по-разному.

26 Показатель же положения головы «по трем точкам, расположенным на одной горизонтали» — практически всегда обеспечивает должное положение головы (и тем самым — минимальное необходимое напряжение мышц, управляющих головой). Но если у кого-либо и этот показатель не помогает установить должное положение головы — то такое обстоятельство тоже в конце концов ничего не означает: это одно из проявлений нормальной асимметрии человеческого тела, и ничего более.

27 **е) Положение плоскостей головы, находящейся в должном положении.** Продумайте (и представьте) положение плоскостей головы в достигнутой позиции головы (отражения ушей в зеркале при этом



Илл. 14.02.

*Должная осанка головы и плеч*

должны быть симметричны). Определяйте это положение плоскостей головы относительно: а) плоскости пола (горизонтальной) и б) плоскости зеркала (вертикальной). Положение плоскостей тела относительно друг друга см. 11-07, б, в.

Итак, основная плоскость головы — строго горизонтальна, параллельна плоскости пола и перпендикулярна плоскости зеркала. Срединная плоскость головы — строго вертикальна, перпендикулярна и плоскости пола, и плоскости зеркала. Плоскость лица — строго вертикальна, перпендикулярна плоскости пола и параллельна плоскости зеркала. **28**

См. илл. 11.04 (упражнение на плоскости тела и головы).

Представляя эти положения плоскостей — тренируйте свое объемное воображение. Это способствует осознанию положения частей тела, в данном случае — головы. Используйте жесткие листы (картон, например), чтобы показать эти плоскости наглядно (см. 11-07). **29**

Конечно, вы имеете в виду, что все такие «операции» с плоскостями и осями — это лишь действенное приспособление для четкого осознания того, в каком положении должно быть тело, голова в частности. То есть — это лишь необходимое условие для выработки навыков должной осанки. Со временем голова будет «сама собой» пребывать в наилучшем положении — всегда и без привлечения учебных приспособлений. Только благодаря нужным навыкам. Как и все тело. **30**

**ж) Особенности положения шеи.** Изучите положение шеи и при необходимости на время измените это положение (чтобы рассмотреть, каким оно может быть при должной осанке). Шея *не* должна **31**

быть подчеркнута направлена вперед. Рассмотрите с помощью двух зеркал шею и голову в профиль (см. 14-03, 2). Если шея «тянется» вперед, выполните следующее действие.

- 32 Соедините кисти в замок и наложите ладони на затылок. Легким надавливанием затылка на ладони — отодвиньте их назад. Главное при этом движении — постоянно сохранять неизменным ориентирование головы в пространстве (см. выше раздел «д»). Опустите руки, сохранив достигнутое положение головы. Есть ли новые ощущения? Каковы они? Может, пришло ощущение легкости в шее? В голове? В мышцах лба? Рассмотрите себя в профиль. Запомните, как выглядит выровненная (пусть пока что ненамного) шея.
- 33 Определите: не изменился ли при этом ваш рост? Может быть, вы стали чуть-чуть выше. Вы ощущаете себя выше? Проверьте, главным образом посредством внутренних ощущений — не изменилось ли, чуть-чуть, положение спины, грудной кости?
- 34 Не пытайтесь произвольно удерживать шею в этом новом положении, напрягая мышцы. Должное положение шеи должно выработаться «само собой», в ходе длительной работы над осанкой, со структурами всего тела. Но, если эта «проблема вытянутой вперед шеи» существует — держите ее в поле зрения.
- 35 Постоянно склоненная вперед голова, неосознаваемые, привычные постоянные наклоны («заваливания») головы и шеи вправо (или влево) выявляются посредством линованного зеркала (см. «д»). Как правило, эти особенности положения тела устраняются «сами по себе» в ходе работы над осанкой.
- 36 В то же время разнообразные наклоны головы и шеи при общении, выражающие определенное настроение человека и его намерения, — это естественный элемент жестикуляции. Но — только в случае, если они именно выражают нечто, если они объяснимы, а не являются результатом недолжной осанки головы.

## 10. ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕЛЬНОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОЛЖНОЙ ОСАНКЕ, О ЕЕ ВЫРАБОТКЕ И ПОДДЕРЖАНИИ

- 1 а) **Назначение упражнения.** Используя полученные в упражнениях 14-06—14-09 сведения о положении и состоянии тела, которые обеспечивают должную осанку, составьте представление о едином комплексе действий по обеспечению такой осанки. Обратитесь к илл. 14.03.



- 2 Прежде вы в основном «выверяли» положение тела — теперь тело надо *«выровнять»*. А для этого — выработать прочные навыки оценки

осанки и ее поддержания на должном уровне. В данном упражнении вы делаете лишь первые шаги по выработке таких навыков. Дальнейшее совершенствование умения «автоматически» поддерживать должную осанку продолжается в ходе освоения всего курса.

Кроме того, в данном упражнении представлены приемы регулирования состояния мышц. Этот комплекс приемов постоянно используйте во время выполнения всех действий Метода. 3

**б) Общие пояснения и рекомендации.** Каковы общие требования к *должной осанке* и к путям ее достижения? Прежде всего: *должная осанка* должна сопровождаться ощущением легкости в теле — и никак не чувством насильственного напряжения из-за желания стоять, или сидеть, или ходить сообразно какому-либо придуманному шаблону. Такое напряжение приводит к быстрому переутомлению и к «развалу» искусственно удерживаемого положения тела. 4

Поэтому прекратите мучительные попытки выполнять *волевым* усилием традиционное (и в корне ошибочное) требование: «Стой прямо». Эти попытки всего лишь порождают лишнее напряжение мышц, недолжную координацию, а в результате — неловкость и неэффективность всех действий. 5

Снова и снова: осанку нельзя поддерживать волевыми усилиями, которые, благодаря постоянному напряжению мышц, удерживают в какой-либо жесткой позе плечи, шею, голову и т. п., в угоду общепринятому мнению, что «спина должна быть прямой». Тогда как спина принципиально не может быть «прямой» — ведь именно изгибы позвоночника обеспечивают должный характер двигательной активности организма. 6

Нет, тело должно «само собой» приходить в должное положение — если вы выравниваете осанку, используя приемы уравнивания частей тела, при котором для поддержания осанки требуются лишь минимальные усилия мышц. 7

Во время выработки навыков этого выравнивания используйте сочетание таких способов работы над собой, как: а) постоянное контролирование точных показателей положения всего тела и его частей (для этого применяйте линованное зеркало, представляйте плоскости тела); б) уверенное прямое управление телом; в) опосредованное управление организмом посредством образов представления. После же выработки таких навыков *должная осанка* поддерживается уже без участия сознания. 8

Развивайте в себе способность к самоощущению, к тонкому улавливанию самых слабых ощущений, поступающих от структур скелетно-мышечной системы. Связывайте эти ощущения с теми показателями *должной осанки*, которые вы видите в зеркале. После выработки нужных навыков эти ощущения (своего рода «внутреннее зеркало» организма) настолько точно будут информировать 9

вас о положении частей тела, что обычное зеркало станет ненужным (кроме ситуаций, когда надо что-либо проверить и поправить в осанке).

10 Итак, вот условия успешного достижения навыка должной осанки (как и вообще навыка любого действия): чуткое самоощущение, точная координация, устранение лишнего напряжения, равновесие тела, устремленность, уверенное управление телом (как прямое, волевое — так и опосредованное). Далее — подробнее об этих условиях.

11 Работая над собой, постоянно обращайтесь к текстам упражнений 14-06—14-09. Самостоятельно выбирайте, какие тексты (и когда) нужны вам, и находите их, не ожидая отсылок.

12 **в) Устремленность тела.** Обратитесь к упражнениям 14-07, (8-10)). Выработывая навыки осанки, постоянно применяйте образы представления, которые способствуют устремленности тела вверх.

Например, ярко представляйте картину (глаза при этом лучше закрыть): все ваше тело, как растущий стебель ржи, устремлено к небу, и голова при этом — как колос этого стебля. Или представляйте, что тело — это корабельная сосна (или кокосовая пальма), а голова — крона этого дерева, которая постоянно тянется вверх, к свету, к солнцу. Или что вы, как во сне, вот-вот взлетите, неведомо как, вертикально вверх, к облакам. Представляйте, что голова подобна воздушному шару, наполненному гелием, и поэтому она стремится всплыть вверх, увлекая за собой позвоночник.

13 В общем — мысленно, в воображении стремитесь вверх.

При этом ни в коем случае не напрягайте мышцы, чтобы вытянуть шею вверх как можно сильнее, чтобы напряженно распрямить ноги в коленях, приподнять торс в тазобедренных суставах. То есть — никогда не «вытягивайтесь», как солдат перед строгим начальником.

14 Пусть образ представления активизирует немногие (как и всегда в таких ситуациях) двигательные нервные клетки. И пусть мышцы, повинаясь «командам» этих нейронов, «сами собой», мягко, осторожно, без малейшего лишнего напряжения «расправляют» ваше тело, и особенно — позвоночник.

15 Используйте уже известный вам образ представления: позвонки устремлены к атланту (см. 14-07, б). Представляйте, как под воздействием таких образов позвоночник становится все более вытянутым, устремленным кверху.

Все эти многообразные психические действия можно обозначить общей формулой: *думайте себя вверх*.

16 Направьте, при этом представлении, все внимание на область позвоночника. Не уловите ли ничтожно слабое ощущение какого-то «расправления», «удлинения» позвоночника, «шевеления» в позво-

ночнике, во всем теле? То, что может возникать в ответ на представление этих образов. Вспомните о явлении идеомоторики — этом мощном «рычаге» опосредованного управления организмом.

Дополните картину этих импульсов, мягко «растягивающих» тело, ярко представляя копчик устремленным вниз — как растущий корень сосны, углубляющийся в почву (см. 14-07, 6). 17

Все эти образы представления помогут вам снять напряжение в теле, особенно в спине, помогут передвигаться легко и грациозно. 18

Учитывайте: ощущения дискомфорта, не исчезающие долгое время даже после выработки должных навыков осанки, свидетельствует о наличии где-то в теле лишнего напряжения. Находите и устраняйте это напряжение — всегда!

Работая с телом, используйте не только образы представления, но и словесные «формулы», произнесение которых (хотя бы беззвучно, в «уме») способствует направленности тела. Например, формула «*поперечина — устремляйся вправо и влево*» — способствует должному («крылатому») развороту плеч. 19

Кроме «обращения» к осям тела (*а поперечина*, геометрически — это есть ось плеч), «обращайтесь» к реальным аналогам воображаемых осей — к костям (как правило — костям конечностей). Например, формула «*ключицы — устремляйтесь вправо и влево*» соответствует формуле, в которой говорится о *поперечине*. 20

Одновременно — ярко представляйте эту устремленность в виде образов, зримо.

Чередуйте описанные образы представления с другими, основанными на принципе *марионетка* (см. 10-06, (4)). Ярко представляйте тонкий мягкий канат, опускающийся сверху и прикрепленный к темени. Представляйте, как этот канат натягивается, осторожно увлекает голову кверху и тем берет на себя вес головы. 21

Можно заменить образ каната — образом густой, длинной косы, собранной на темени. И за эту косу кто-то ласково, осторожно потягивает. Ощутите, как голова (и все ваше тело) чуть-чуть, «сама собой» подается, устремляется кверху, вслед за увлекающей голову косой. И поэтому вам как бы не надо прилагать усилий, чтобы удерживать голову наверху. 22

Количество образов представления — не ограничено. Придумывайте образы, близкие именно вам. Экспериментируйте. Все это относится ко всем упражнениям Метода. 23

Поработайте над образами представления (как — см. 9-03), подерживая должное положение тела и время от времени контролируя осанку головы с помощью линованного зеркала. 24

**г) Необходимое напряжение мышц при должной осанке.** Достигайте необходимой релаксации мышц, обеспечивающих должное положение тела, должную осанку — точнее, достигайте 25

их **минимального** необходимого напряжения. Особенно тщательно устраняйте излишнее напряжение в работающих мышцах.

26 Пока же используйте формулы: «*мышцы — слабее... слабее... слабее...*», «*мышцы стекают*». Используйте эти формулы, контролируя положение в пространстве очередной части тела и при необходимости поправляя это положение. Произносите эти формулы вслух или только лишь в сознании.

27 Одновременно — ярко представляйте картины того, о чем говорят эти формулы. Например, если произносите *мышцы шеи — слабее... слабее... слабее...* — то представляйте, что эти мышцы постепенно ослабевают настолько, что голова вот-вот потеряет способность сохранять свое положение. То есть — мышцы развивают лишь минимальное необходимое напряжение (см. 8-03, 10).

28 Произнося *мышцы шеи стекают* — представляйте, что мускулатура шеи становится все мягче и мягче. И вот — вся эта мышечная масса уже стекает по позвонкам, как тесто, как смола в жаркий день, как свежий мед. Этим вы, опосредованно, поспособствуете устранению лишнего напряжения мышц шеи.

29 Поработайте над этими формулами и образами представления. Используйте эти формулы и образы представления для воздействия на состояние мышц любой части тела.

30 Расслабляйте как можно полно (то есть так полно, насколько это возможно для вас) все те мышцы, которые (в данное мгновение) не участвуют в поддержании осанки тела (и вообще в деятельности тела).

Никакого лишнего напряжения, нигде!

31 Используйте указанные образы представления во всех упражнениях курса, где это нужно, без напоминания.

32 Пусть ваши движения будут как можно легки. Михаил Чехов всегда внушал актерам, что двигаться надо с чувством легкости. Это — верно для всех нас.

33 **д) Равновесие тела при должной осанке.** Поддерживайте должное равновесие тела. Этим вы устраняете важнейший источник лишнего напряжения мышц, обеспечивающих должную осанку (см. подробно 14-15).

34 Снова и снова: должная осанка достигается не путем усиленного (и ненужного) напряжения мышц — но за счет взаимного уравновешивания частей тела (см. 14-15, 9-12).

35 **е) Общий очерк работы над выравниванием тела, над совершенствованием осанки.** Итак, объедините все действия, уже изученные вами в предыдущих упражнениях — в единый комплекс действий, которые обеспечивают должную осанку. Еще раз вспомним, что на данном этапе освоения вы делаете лишь первые шаги в выработке навыков должной осанки. Тем тщательнее надо

контролировать положение тела с помощью зеркала. Тем тоньше осознавать состояние своего организма. Тем точнее располагать в пространстве части тела. Тем ярче представлять образы, содействующие как нужному положению тела, так и должному состоянию структур тела.

Самостоятельно привлекайте для такой работы над собой весь объем сведений, полученных вами в упражнениях 14-06—14-10. Постоянно обращайтесь к этим упражнениям. Ведь вы именно сейчас создаете основы для должного владения своим организмом. Раньше вы знакомились с описаниями разнообразных действий. Теперь вы начинаете тренинг этих действий. При этом вы продолжаете разбираться в деталях и тонкостях этих действий, вновь и вновь обращаясь к текстам, экспериментируя на практике.

**Работа над осанкой головы и шеи.** Еще раз просмотрите тексты, в которых идет речь об этой теме (с аналогичного просмотра уже освоенных нужных текстов начинайте работу, приступая к тренингу вообще всех действий, которые вы осваиваете на практике).

Проверяйте положение головы и шеи (анфас, в профиль) с помощью линованного зеркала, ориентируясь «по трем точкам». Используйте все иные приемы контроля положения головы, известные вам. Постоянно убеждайтесь, что голова — в функциональном положении и никуда не клонится, а шея — не «тянется» вперед.

Достигайте минимального необходимого напряжения мышц, обеспечивающих должную осанку, используя все уже известные вам способы (в основном, на данном этапе работы, это — образы представления).

В частности, располагая атлант должным образом, обеспечивайте устранение лишнего напряжения мышц, удерживающих голову в нужном положении. Ощущайте при этом, что голова с легкостью балансирует на вершине позвоночника.

Представляя должное положение головы при пребывании «стоя свободно», всегда имейте в виду, что голова находится *наверху и перед*, центр ее тяжести располагается очень близко перед атлантом, лицо пребывает перед шейным отделом позвоночника, причем плоскость лица — перпендикулярна полу.

В дальнейшем это развернутое описание — сложно передается сжатой формулой: голова — *наверху и перед!* Как понимать термин «перед» — указано в предыдущем абзаце.

**Работа над осанкой торса.** Всегда проверяйте, в каком положении плечи. Плечи должны быть на одном уровне. Если не так — обдумайте причины, приводящие к тому, что одно плечо



постоянно выше другого, и ищите пути устранения таких причин (при наличии сколиоза — работайте с телом в общем направлении, не фиксируя внимания на уровне плеч). Не выправляйте высоты плеч волевыми усилиями — но следите, как они постепенно выравниваются «сами собой», по ходу вашей работы над осанкой.

42 Оценивайте положение плеч по их отражению в зеркале, по положению кистей рук (см. 14-08, (4)). Внимание на свободный («крылатый») разворот плеч и на свободное, расслабленное свисание рук от плечевых суставов вертикально вниз. На ощущение легкости, распахнутости, открытости груди (это ощущение передается образом «плавающая» грудная клетка).

43 Контролируйте: «плоско» ли расположены лопатки, направлены ли ключицы вправо и влево.

44 Давайте направление костям скелета согласно требованиям должной осанки.

45 Обнаружив признаки не должной осанки торса — снова и снова перемещайте пояс верхних конечностей, поднимая его на несколько миллиметров от основания лопаток, отводя их назад и пассивно роняя (см. 14-08, (2)). Ощутите при этом направленные ключицы, руки, свободно *спадающие* от плеч, и открытую, «плавающую» грудную клетку.

Повторяйте эти действия, пока не найдете должное положение равновесия верхней части тела. Определите это должное положение по описанным выше признакам. И особенно — по ощущению легкости, удобства поддержания новой для вас осанки.

46 Снова и снова: никаких попыток удерживать положение плеч усиленным, произвольным напряжением мышц!

47 **Работа над положением пояса нижних конечностей.** Исследуйте, в каком положении пребывают таз, колени, стопы — используя рекомендации предыдущих упражнений.

В частности, особое внимание — на положение проекции центра тяжести (см. 14-05, (4-5)).

48 Ярко представляйте, как кости каждой ноги «устремляются» от своих суставов вниз, к земле. Поэтому и вся нога «устремляется прочь» от туловища, как бы увеличивая свою длину (пусть на ничтожную величину).

49 **Создавайте общий образ представления своей осанки,** то есть — образ взаиморасположения частей всего тела в целом. А заодно — создавайте образ представления состояния структур организма (мышц и скелета). Для этого снова и снова «проходите» внутренним взором по телу, от темени до стоп, туда — и обратно.

Пусть в этом образе своей осанки сливаются и ваши ощущения, информирующие о состоянии организма, и внешняя картина положения тела.

**ж) Использование дорожки внимания.** Дорожка внимания, с помощью которой вы оцениваете свою осанку, в постоянной последовательности «обходит» все рассмотренные выше «параметры» осанки. «Прибыв» по этой дорожке в очередной пункт сосредоточения внимания, вы осуществляете следующие три группы действий (практически в одно и то же время). 50

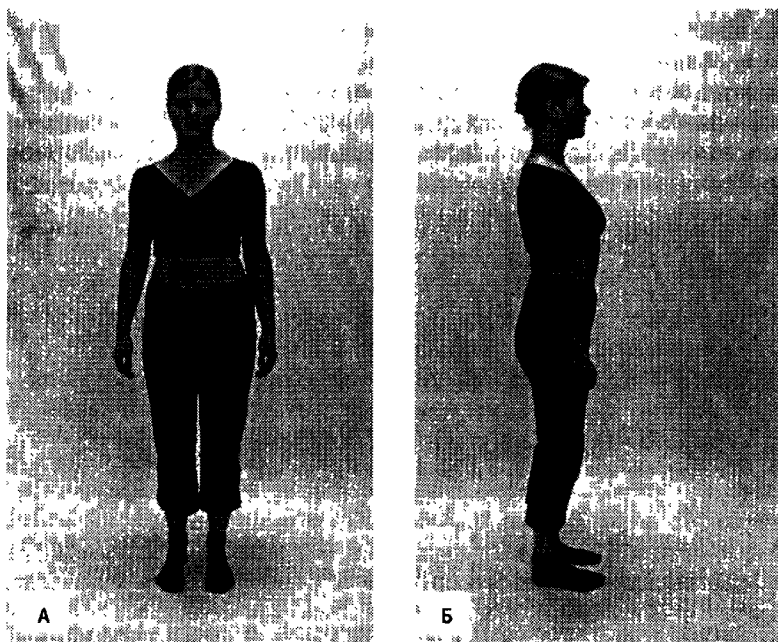
- Оцениваете картину положения в пространстве очередной части тела — по внешним «показателям». Для этого последовательно переключаете внимание по этим «показателям». Например, при оценке осанки торса в зеркале: одинаковы ли высота плеч — обращены ли вперед большие пальцы кисти — в одной ли плоскости расположены лопатки — направляют ли ключицы плечевые суставы вправо и влево — «крылато» ли развернуты плечи (или заметна сутулость) — и, заодно, не «тянется» ли шея вперед, не «накренилась» ли она к плечу. 51
- Оцениваете состояние структур организма, обеспечивающих положение частей тела — по внутренним ощущениям. Например: есть ли ощущения «плавающей» грудной клетки, ощущения открытости, распахнутости, легкости — или этих ощущений нет. Только эти вышеописанные ощущения и соответствуют должному положению плечевого пояса. 52
- Сразу же за такой оценкой положения (например, плеч) и состояния определенных структур организма — вы осуществляете действия (в том числе образы представления), устраняющие обнаруженные недостатки и обеспечивающие должное состояние, положение, движения тела. Поэтому поначалу прохождение *дорожки внимания* будет медленным. Но по мере тренинга вам придется все реже «отвлекаться» на устранение недостатков. И в конце концов вы будете «пробегать» дорожку внимания в режиме *молния* (см. 7-07, г). 53

Составляя дорожку внимания для осанки, обратитесь еще раз к предыдущему разделу «е». 54

*Дорожка внимания* проходит по телу, по костям и мышцам, сверху вниз.

**Оцените осанку головы и шеи.** Внимание на следующие показатели. Горизонтальность основной плоскости головы. Симметричность отражения ушей и глаз в зеркале. Высота кончиков ушей (в зеркале). Должное положение шеи анфас и в профиль (она не тянется вперед, не согнута вбок). 55

Ощущения, свидетельствующие о положении головы и шеи (должное? недолжное?). Ощущения, свидетельствующие о напря-



Илл. 14.03.

**Должная осанка в положении «стоя свободно»**

жении мышц, удерживающих голову *наверху и перед* (оно — минимальное необходимое напряжение? или оно — лишнее?).

- 56 Необходимо всегда учитывать следующее. Различайте указанные два вида ощущений. А именно: а) ощущения, информирующие о положении части тела в пространстве, и б) ощущения, информирующие о напряжении мышц — как обеспечивающих это положение, так и всех остальных мышц. Учтите при этом, что оценка этих двух видов ощущений должна входить в состав любой *дорожки внимания*. Поэтому впредь эти показатели почти не будут упоминаться в описаниях *дорожек внимания*. Об этом надо просто помнить — всегда.

- 57 **Оцените осанку плечевого пояса.** Показатели — следующие. Одинаковая высота плеч (то есть имеется горизонтальность оси плеч, *поперечины*), лопатки — в одной плоскости, руки пассивно свисают, каждая кисть повернута ладонью к бедру, ощущение уравновешенности плеч, а также ощущения, о которых сказано выше (см. 52, 56). Если (повторимся) имеются какие-либо посто-

инные особенности в строении позвоночника (или иных частей скелета), которые обуславливают постоянные особенности положения плеч (и иных частей тела) — работайте над собой свободно, самостоятельно внося нужные поправки в те рекомендации, которые представлены в тексте.

**Оцените осанку тазового пояса и нижних конечностей.** Показатели — следующие. Горизонтальность оси таза — имеется, ноги направлены вертикально вниз от тазобедренного сустава, колени свободны, стопы параллельны друг другу, расположение проекции центра тяжести — должно. 58

Повторяя дорожку внимания, введите в нее еще один момент: последовательно используйте (закрыв глаза) образы представления, независимо от того, в должной ли осанке пребывает тело или есть недочеты. 59

Образы представления подбирайте самостоятельно (см. описания выше). Например, контролируя осанку головы, используйте образы представления «растущее дерево», «увлекающий кверху канат», «шар, удерживаемый наверху струями фонтана» и т. п. (см. фрагмент 12).

Работая с осанкой торса — используйте такие образы, как устремленная вправо и влево *поперечина* (ключицы устремлены наружу), как плечи — «коромысло» и т. п. 60

В пространстве тазового пояса должен возникнуть образ чего-то теплого. Например, пусть таз — это некая чаша, полная тяжелого, прогретого песка, от жара которого «тают», как лед, все зажимы в области таза и во всем теле. 61

По примеру описанной *дорожки внимания* — составляйте самостоятельно аналогичные *дорожки* для любого действия, навык которого вырабатываете. Таких *дорожек* может быть неограниченно много, и описать их все — невозможно. Вводите в составляемые вами *дорожки внимания* прежде всего то, что особенно важно именно для вас. 62

**з) Положение тела, обозначаемое термином «стоя свободно».** Это — положение человека, стоящего в должной осанке, тело которого свободно от лишнего напряжения, а сознание — свободно от постоянной заботы о поддержании этой должной осанки. 63

То есть: в положении «стоя свободно» координация действий мышц, обеспечивающих должную осанку, обусловлена как совершенной работой врожденных нервных механизмов, так и навыками, выработанными продуманным тренингом.

Так же следует понимать термины «сидя свободно» (см. 14-12) и «лежа свободно» (14-13). 64

Итак. Постоянно осознавайте: вы стоите не «прямо» — но «выровненно», свободно. То есть — легко. 65

## 11. ОСАНКА, СТОЯ У СТЕНЫ

Данное упражнение является продолжением упражнения 14-10.

- 1 а) **Выравнивание осанки у стены.** Осуществите действия, описанные в 14-10, используя «реальную» плоскость стены для выравнивая осанки в положении «стоя свободно».

- 2 Встаньте у стены так, чтобы стены слегка касались лопатки, задняя сторона плеч и грудной клетки, ягодицы, икры. Не пытайтесь «вдавливаться» в стену шею и поясницу — это естественные изгибы позвоночника. Выполняйте все рекомендации, касающиеся поддержания должной осанки, изложенные в предыдущих упражнениях.



- 3 **Основная плоскость** головы — строго горизонтальна! Если при этом затылок касается стены — это еще одна точка опоры для тела в данном упражнении. Если затылок не касается стены — не пытайтесь подавать его назад, усиленно напрягая мышцы. Главное — чтобы голова всегда находилась в должном положении, *наверху и перед*, чтобы *плоскость лица* была строго вертикальна.

- 4 Исследуйте свои ощущения, проходя по дорожке внимания. Осознайте, что стена, обеспечивая опору телу, облегчает работу мышц, поддерживающих тело в вертикальном положении, и тем способствует устранению лишнего напряжения мышц.

- 5 Осуществите все действия, нужные для контролирования положения частей тела и для выравнивания осанки, уже известные вам (см. 14-10). В частности, ощутите, как ваши лопатки прилегают к стене — то есть плоскости обеих лопаток располагаются в этой реальной горизонтальной плоскости.

Проверьте, подведя кисть руки в пространство между стеной и поясницей, насколько велик этот зазор. То есть — как сильно прогнута поясница, как выражен так называемый поясничный лордоз. Сама по себе выраженность лордоза значения для нас не имеет — но он несколько уменьшается в ходе работы над осанкой, что свидетельствует о своего рода «расправлении» позвоночника.

- 6 б) **Перемещение тела вниз и вверх при соприкосновении тела со стеной.** Плавно присядьте на 5—10 см, сгибая ноги в коленях, скользя по стене спиной, ягодицами (а также и затылком, если он касается стены). Представляйте, что к копчику присоединен грузик, и он своей тяжестью тянет вниз тело, мягко сползающее по стене. Опуститесь ровно настолько, насколько вам не составит труда, чтобы сохранилось давление на стопах, между носками и пятками (то есть чтобы проекция центра тяжести не перемещалась назад, «на пятки»). Но — опускайтесь не более чем на 10 см.

При этом пусть мышцы спины, ягодиц, плеч не напрягаются — никакого добавочного напряжения в этом движении возникать не должно. 7

Пусть коленные суставы, которые, как говорилось выше (см. 14-06, (7, 12)), «организуют» передвижение тела (в данном случае вниз), а также мышцы ног — делают свою работу. Мышцы же спины *не* включаются в это действие. 8

Опускаясь вниз, *думайте себя* вверх. То есть постоянно поддерживайте образ представления того, что голова, позвонки, все тело — устремлены вверх, как бы противодействуя этому «сползанию». 9

А теперь представьте, что «шнур», «присоединенный» к темени, мягко натягиваясь, поднимает за собой все тело, которое так же мягко скользит по стене, как и при опускании. Поднимаясь вверх — все так же *думайте себя* вверх.

Никакой дополнительной нагрузки на спину! Это упражнение вовлекает скелет и мышцы в направленное и эффективное действие.

Во время опускания тела воздух вливается в легкие, во время подъема — вылетает. 10

Стена здесь выступает как приспособление, поддержка которого приводит к исчезновению лишнего напряжения, к обретению чувства легкости. Приспособление, которое поможет вам и в дальнейшем, уже без стены, а только представляя, вызывая *образ* стены, опосредованно управлять мышцами. В конце концов сформируется навык «легкого тела», устремленного вверх. 11

Все перемещение тела вниз и вверх занимает 6—10 секунд — время одного вдоха (то есть вдоха и выдоха). За время дыхательной паузы проанализируйте свои ощущения. 12

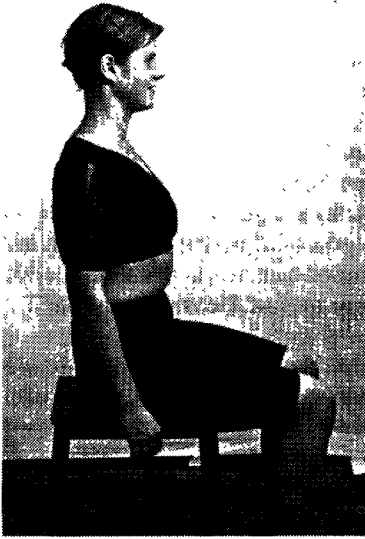
Это действие, благодаря прикосновению спины к стене, не вовлекает мышцы спины в напряжение, что также способствует достижению минимального необходимого напряжения мышц всего тела. И когда при приседании работают мышцы ног — мышцы торса не участвуют в перемещении тела, поддерживая неизменное минимальное необходимое напряжение, нужное для сохранения положения торса. 13

Позвонки, как всегда, устремлены вверх (и при скольжении вниз — тоже, устремлены вверх — в вашем сознании). 14

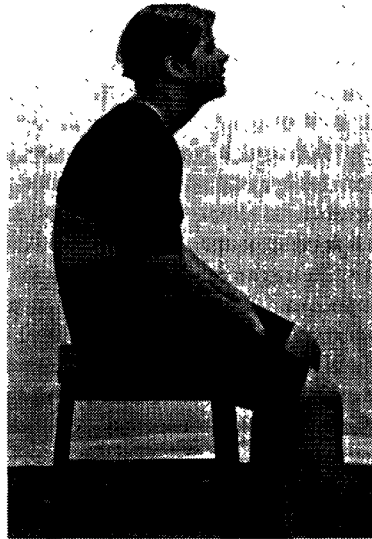
Постоянно контролируйте осанку во время перемещения тела по стене! Особенно — положение головы в плоскостях (см. выше, фрагмент 3).

Обратите внимание: к концу выполнения этих действий поверхность торса, соприкасающаяся со стеной, несколько увеличилась — поскольку тело, вследствие уменьшения напряжения мышц, сильнее «распластывается». 15

**в) «Послевкусие» стены.** Стояние у стены и скольжение по стене вниз и вверх занимает около двух минут. Затем сделайте шаг вперед, 16



Илл. 14.04. Должная осанка в положении «сидя свободно»



Илл. 14.05. Осанка, вызванная привычкой сидеть, опираясь на кресле

и, сохраняя ощущение соприкосновения со стеной (ощущение, обозначаемое в театральном мире емким словом «послевкусие»), плавно и постепенно (стена как бы продолжает еще поддерживать вас) опуститесь вниз. Опускайтесь вслед за воображаемым грузиком, «тянущим» ваш копчик вниз, а затем поднимитесь вверх (вслед за увлекающим ваше тело «шнуром»).

- 17 Проанализируйте ощущения, оцените осанку. Убедитесь, что образ стены («послевкусие» стены) — это полезное ощущение в ряду других, которыми руководимся, достигая должной осанки.
- 18 Данный прием работы над осанкой — удобен и нагляден, используйте его периодически. Это — действенное приспособление для уточнения «несущей» роли костей скелета, для обретения мышечной легкости, свободы, естественности в держании себя стоя или сидя.
- 19 Походите по комнате с этим чувством легкости во всех движениях.
- Впредь вырабатывайте навык легкого тела при перемещении в пространстве.

## ЗАПОВЕДИ ОСАНКИ

**Самостоятельно отдавайте команды своему организму:**

Позвонки — устремляйтесь к атланту!

Голова — удерживайся на вершине позвоночника! Будь *наверху и перед!*

Атлант — устраняй лишнее напряжение мышц!

Лопатки — оставайтесь всегда в одной плоскости!

Ключицы — устремляйтесь вправо и влево!

Руки — свободно свисайте от плеч! Ладони — «смотрите» на бедра!

Грудная клетка — расширяйся вдоль и поперек!

Ноги — устремляйтесь прочь от туловища!

Тело — стой, сиди, ходи, говори, молчи с постоянным чувством легкости!

Взгляд — будь направлен *перед лицом!*

**Осанка сидя 12.**

**а) Назначение упражнения.** Изучите исходный, первоначальный вариант того, как сидеть должным образом. Аналогично тому, как в упражнении 14-10 дан исходный вариант должного стояния. 1

Поэтому в данном упражнении опять осуществляйте действия упражнения 14-10 (см. разделы «е», «ж»), но с учетом особенностей положения тела «сидя свободно». Тщательно выполняйте рекомендации, содержащиеся в упражнении 14-10.



Обратитесь к илл. 14.04.

**б) Общие пояснения и рекомендации.** Ноги ни в коем случае не переплетаются друг с другом, не цепляются стопами за ножки стула, не прижаты друг к другу. Пусть стопы располагаются под коленями, свободно касаясь подошвами пола (голени — примерно вертикальны). 2

При сидении торс опирается на седалищные кости (см. 11-03, (8)), покрытые мышцами. Уравновесив тело между тазобедренными суставами и устремив позвоночник вверх (то есть *думая вверх*), вы будете сидеть легко. 3

Старый принцип «сядь прямо» («держи прямую спину» и т. п.) — ошибочен: из позвоночника нельзя сделать графически прямую линию. Спина никогда не станет прямой из-за природных изгибов, и вы не должны стремиться эти изгибы убрать. 4

При сидении велика роль спинки стула. Касаться ее спиной можно только в случае, если спинка стула *или* высокая, сплош- 5



ная, вертикальная (и тогда вы как будто прислоняетесь к стене, см. 14-11) — *или* же функциональная, сконструированная с учетом биомеханики. Ко всем иным спинкам стула лучше не прислоняться, а сидеть свободно, ни на что не опираясь спиной (сказанное относится только к упражнению, разумеется).

Спинка стула поможет вам устремлять позвоночник вверх при длительном сидении, не напрягая излишне спину. Вспомните, как вы использовали для этого стену, прислонившись к ней спиной (см. 14-11). Не полагайтесь на изогнутые спинки стула стиля модерн. В дальнейшем вы научитесь быстро принимать решение, на *каком* стуле и *как* вам сидеть. И какое положение вам лучше занять на стуле в каждый конкретный момент.

6 Как вы сидите в случае, если у вас, скажем, длительные переговоры? Или при коротком брифинге с журналистами? При многочасовой работе на компьютере? Или сидя в театральном кресле? Ведь настроенное тело при должном сидении обязательно настроит и психику на эффективную работу, на открытость к взаимодействию.

7 Ни в коем случае не сидите, опираясь на *крестец*, выдвинув при этом копчик вперед. Это автоматически вызывает выраженное сгибание спины (то есть выраженную сутулость), со всеми нежелательными последствиями этого — и прежде всего возникнут затруднения в дыхании, в работе диафрагмы (см. илл. 14.05).

8 Обычные проблемы спины возникают от того, что человек часами сидит, развалившись, вытягивая шею вперед.

9 Сидите как бы «огоньком лампы» — устремленно вверх, свободно, легко. Ярко представляйте, что голова устремлена вверх, все позвонки устремлены к атланту, копчик устремлен вертикально вниз. Используйте и другие известные вам образы представления, обеспечивающие должную осанку.

10 Осанка плечевого пояса, головы, шеи при сидении — должна быть та же, что при стоянии.

При сидении велика «опасность» того, что плечи поднимаются к ушам (например, в ходе напряженной беседы) или же вяло повисают, увлекая позвоночник вперед, вместо необходимого устремления — вверх. Особенно часто все это происходит в самый первый момент начала очередного высказывания. Контролируйте позвоночник и плечи в этот момент особенно внимательно.

11 Руки — свободны, локти не прижимаются к торсу. Лучше всего в этих учебных упражнениях спокойно положить ладони на бедра, так чтобы концы пальцев находились близко от коленей.

12 Можно многое сказать о позах, которые многое «сообщают» о вас вашему собеседнику. Когда тело откинута назад. Или нарочито придвинуто к собеседнику. Когда локти прижаты, или далеко

отстают от тела. Главное — никогда не теряйте должную осанку, направленность костей скелета и мышечную свободу.

Если всего этого нет, если нет уверенной осанки — такое допустимо лишь в ситуации, если вы — актер, и играете (в жизни или на сцене) сломленного человека, который потерял себя.

**в) Перемещение тела вперед и назад в положении «сидя свободно».** Освойте необходимое при беседах перемещение тела вокруг *оси таза* (см. 11-06, б). Когда вы хотите приблизить себя к собеседнику, тоже сидящему напротив вас — пусть ваш торс слегка наклонится вперед. Это движение должно происходить только в тазобедренных суставах. Торс, шея, голова при этом не меняют своего положения относительно друг друга (см. также 22-04, (3)). Ярко представляйте переднюю плоскость торса, плавно наклоняющуюся вперед во время этого движения. 13

Когда же вы хотите как бы отстраниться от собеседника — торс и голова перемещаются точно так же, но — назад. 14

## ОСАНКА ЛЕЖА 13.

**а) Назначение упражнения.** Изучите исходный, первоначальный вариант должного положения тела при лежании на спине. Аналогично тому, как в упражнении 14-10 дан исходный вариант должного положения тела при стоянии, а в 14-12 — исходный вариант должного положения тела при сидении. Обратитесь к илл. 14.06. 1



**б) Общие пояснения и рекомендации.** Выполняйте упражнение, лежа на коврик на полу (и только на жестком полу!). Выработайте должную осанку тела в этом положении тела «лежа свободно» (лежать свободно — это лежать с постоянной готовностью начать любое необходимое действие). 2

Сопоставляйте это положение тела «лежа свободно» с положением тела «у стены» (см. 14-11). Хотя в одном случае тело горизонтально, а в другом вертикально — но в принципе взаимное положение частей тела почти одно и то же. В обоих случаях опора значительно уменьшает нагрузку на мышцы, обеспечивающие должное положение тела. Хотя, естественно, в положении лежа эта нагрузка «снижается» полом наивозможно полно. 3

Ведь вы не боретесь с гравитацией, когда лежите на полу. Однако, как и при стоянии у стены, мышцы при лежании на полу могут все же развивать ненужное в этом положении напряжение. Потому голько, что они «привыкли» быть напряженными. Они «не знают» другого состояния. Поэтому и в положении лежа следует выполнять упражнения, которые устраняют лишнее напряжение. В частности, в дальнейшем вы научитесь в положении лежа «растягивать» себя.

4 Но и в положении лежа мышцы, которые обеспечивают при лежании активную осанку (то есть управляемое положение тела) — должны развивать минимальное необходимое напряжение. Все иные мышцы — наивозможно расслаблены. Достигайте такого расслабления мышц, используя все уже известные вам способы (образы представления, прямое волевое расслабление мышц и т. п.).

Глаза должны быть закрыты.

5 **в) Положение головы в положении «лежа свободно».** Особенное внимание — на положение головы. Оно должно быть таким же, как описано в 14-10 — хотя и в горизонтальном положении. Плоскость лица должна быть строго параллельна плоскости пола. Аналогично тому, как в положении стоя у зеркала — плоскость лица параллельна плоскости стены (плоскости зеркала). Выстраивая положение головы, ориентируйтесь в основном на свои ощущения.

6 Возможна ситуация, описанная в 14-11, (3): для того чтобы затылок касался плоскости опоры (в данном упражнении — это плоскость пола), голова вынуждена запрокинуться. При этом подбородок «торчит» вверх. Не допуская такого положения головы, подложите под затылок столько общих тетрадей (тонких книг и т. п.), чтобы плоскость лица была строго горизонтальна.

7 Выверив положение головы — обязательно запомните ощущение: какой именно участок поверхности затылка касается опоры. Впредь, только по этому ощущению, не выверяя головы, определяйте — должным ли образом лежит голова. Кроме того, о положении головы вам «сообщат» ощущения, поступающие от структур шеи.

8 **г) Напряжение мышц и состояние тела в положении «лежа свободно».** Внимание на степень напряжения всех мышц тела. Мышцы, управляющие головой, напряжены лишь настолько, чтобы голова свободно оставалась в описанном положении, не заваливалась в сторону.

9 Мышцы *торса* — наивозможно расслаблены. Ярко представляйте, что ваше тело размягчается, «тает», «стекает» и «просачивается» сквозь пол (вспомните финальную сцену оперы «Снегурочка»).

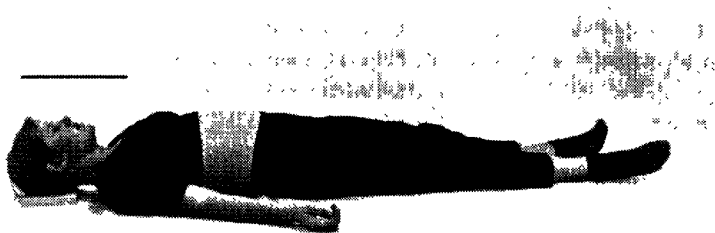
*Лопатки* расположены горизонтально, в плоскости пола.

10 *Ключицы* (*поперечина*) распирают верхний плечевой пояс вправо и влево.

11 *Руки* пассивно лежат вдоль торса, ладони — вниз, мышцы рук наивозможно расслаблены.

12 *Поясница* наивозможно расслаблена (определите, ненадолго подведя кисть под поясницу, как велик изгиб поясницы).

13 Мышцы *ног* напряжены минимально необходимо, только лишь чтобы стопы не «разваливались» вправо и влево, а были направлены носками в основном вверх (а в стороны — лишь незначительно). Ноги устремлены вниз от тазобедренных суставов.



**Илл. 14.06.** Должная осанка в положении «лежа свободно» (плоскость лица параллельна полу)

Сравните ощущения, поступающие от левой и правой сторон тела. Есть ли разница в ощущениях? Ничего при этом изменять не надо, только обеспечивайте обратную связь с телом. Продолжите сравнительное изучение состояния своего организма. 14

Левая и правая стопы своей тяжестью давят на пол. Одинаковы ли ощущения при этом от каждой из стоп, от пяток?

Икры — на полу. Есть ли разница в ощущениях, справа и слева?

Подколенные ямки одинаково ли касаются пола?

Оба бедра — на полу. Каковы ощущения от правого и левого бедра? Одинаковые или нет? В чем разница?

Ягодицы — на полу. Есть ли разница в ощущениях?

Насколько выражены поясничный изгиб позвоночника и шейный изгиб? Обратите внимание на ощущения в этих местах изгибов позвоночника. 15

Впоследствии, после продолжительной работы с позвоночником, вы обретете большую свободу, суставную подвижность в этих природных изгибах позвоночника. Необходимость такой свободы важна и для равномерного распределения веса тела на позвоночнике, и для смягчения толчков, воздействующих на голову при ударах стоп о землю, во время ходьбы.

Нижняя часть грудной клетки — на полу. Внимание на ее правую и левую части. Есть ли разница в ощущениях? 16

Лопатки — на полу. Проверьте: быть может, плоскость правой лопатки соприкасается с полом на большей площади, чем левая? А левая занимает меньше места на полу?

И наконец — голова на полу. Каковы ощущения в месте ее соприкосновения с опорой. 17

Такую дорожку внимания полезно использовать перед каждым упражнением, исследуя изначальное положение и состояние тела — чтобы после упражнения посмотреть на новые ощущения в контексте 18

предыдущих. Ведь упражнение привело к определенному результату, и должны (или не должны) ощущения указывать вам на это.

- 19 **д) Положения «лежа свободно» и «лежа пассивно».** Отличайте положение «лежа *свободно*» от положения тела «лежа *пассивно*». Что означает «лежать свободно» — ясно из всего этого упражнения. «Лежать пассивно» — значит лежать с наивозможной релаксацией *всех* мышц, кроме дыхательных (как в глубоком сне). То есть лежать «мокрой тряпкой». При этом стопы «сами собой» «разваливаются» носками в стороны, поясница уплощается, голова может пассивно, «сама собой» наклониться (лицо направится в сторону). Ощущается минимум напряжения во всем теле.

- 20 На этом примере окончательно осознайте принципиальное различие понятий «пассивно» и «свободно», используемых в тексте при описании различных действий.

«Свободно» — то есть так, что действие осуществляется активно, его цель достигается с некоторым необходимым (пусть ничтожным) напряжением мышц, и никакие неправильные навыки и привычки не влияют на процесс выполнения действия.

- 21 «Пассивно» — то есть так, что действие, в котором участвует пассивная часть тела (или все тело), осуществляется без участия расслабленных мышц, без малейших ваших попыток хоть как-либо управлять движением или положением этой части тела, которая движется под воздействием посторонней силы (например, чьей-либо руки), а также силы тяжести (иногда еще и инерции).

Так — пассивно — *спадает* поднятая рука, если расслабить ее мышцы, и «сама собой», пассивно, покачивается вниз, а затем неподвижно висит, пассивно, «как мокрое полотенце». Так — пассивно — заваливается на бок и затем остается в этом положении голова человека, лежащего на спине, когда расслабляются мышцы, управляющие головой (например, при засыпании).

- 22 Итак: использование термина «пассивно» — это рекомендация наивозможно полно устранить напряжение всех мышц, управляющих той частью тела, с которой вы работаете (см. 16-16).

## 14. ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ДОЛЖНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ГЛАЗ, ДОЛЖНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ВЗГЛЯДА И ЕГО НАПРАВЛЕННОСТИ

- 1 **а) Назначение упражнения.** Составьте представление о характере обычного положения ваших глаз (и тем самым — направления взгляда) во время пребывания в одиночестве и при спокойном разговоре. Выработайте навык сохранения *симметричного* положения



глаз — при любых положениях и движениях головы. В случае обнаружения недолжных, бесцельных движений глаз — осуществляйте тренинг по устранению этой привычки.

Явления же, подобные различным тикам, которые выражаются в насильственных движениях глаз, здесь не рассматриваются: эти явления — не помеха нашим занятиям. Равно как не помеха разный тонус глазодвигательных мышц правого и левого глаза. 2

**б) Общие пояснения и рекомендации.** Характер положения и перемещения глаз неотделим от характера осанки в целом. Ведь свобода глаз от лишнего напряжения глазодвигательных мышц — условие устранения общего лишнего напряжения мышц во всем теле. То есть свобода глаз — это свобода всего тела. И это тем самым — свобода голоса и речи. 3

Огромная же роль направления и направленности взгляда при общении — самоочевидна. Наряду с ролью мимики в целом, жеста, выразительной позы. 4

Работайте над собой, в данном упражнении, почти всегда перед зеркалом (не обязательно линованном), стоя или сидя свободно. Устраняйте лишнее напряжение во всем теле всеми уже известными вам способами (см. упражнения выше). 5

Обратитесь к упражнениям, содержащим сведения об оси взгляда и о плоскостях тела (см. 11-06, ж, 11-07, в). 6

Если тонус глазодвигательных мышц неодинаков, можно работать над собой, сосредоточив внимание на положении и перемещении одного из глаз (какого удобнее). 7

**в) Словарь — о зрении.** Ознакомьтесь с определениями, которые даны в словаре В. Даля некоторым словам, имеющим отношение к зрению, и с выражениями, содержащими эти слова (выделение слов — наше). 8

«**Видеть** — познавать чувством зрения, глядеть, распознавая, ощущать глазом, зреть, усматривать.

И гляжу, да не вижу. Долго смотрел, насили увидел».

«**Смотреть** — глядеть, взирать, стараться увидеть, обращать или устремлять взор, глаза на что, созерцать.

Смотреть, глядеть со смыслом».

«**Глядеть** — смотреть, взирать, устремлять взор, обращать глаза на что; стараться увидеть, высматривать. Глядеть можно не видя, без внимания и не желая видеть.

Глядеть глядим, а видеть — ничего не видим».

«**Взгляд** — обращение глаз на кого или на что, взор. Свойство или качество этого действия и само выражение глаз, как немой, но *высшей речи* человека».

«**Взор** — взгляд, устремление глаз на что, обращение на что очей и внимания».

«*Взирать* — смотреть, глядеть, устремлять взор; вглядываться, всматриваться, зорко, пристально смотреть на что».

- 9 Эта весьма небольшая подборка слов свидетельствует, что уже издревле зрение рассматривалось как высшее выразительное средство при общении. Подразумевалось, что можно смотреть «со смыслом», направленно, устремленно, сосредоточенно, *осознавая* видимое — а можно и «глядеть *не видя*», без внимания, без желания увидеть, понять то, на что направлен взгляд.
- 10 Этическая, да и прагматичная, практическая задача каждого из нас — уметь «смотреть, глядеть со смыслом».
- 11 г) *Лишнее напряжение мышц — и зрение.* Лишнее напряжение мышц, обеспечивающих положение и движения глаз — крайне нежелательно. Лишнее напряжение век (постоянное прищуривание) относится скорее к активности мышц лица. Здесь же речь идет об излишней активности глазодвигательных мышц, которые обеспечивают положение и перемещение глазных яблок в их орбитах. Эта излишняя активность выражается в ненужных перемещениях глаз — или же в их постоянном ненужном положении.
- 12 Такие движения глаз можно назвать «мусорными» (по образцу «мусорных» движений рук и других частей тела). Эти движения глаз проявляются в том, что взгляд неопределенно, бесцельно перемещается то вверх, то вниз, то вбок («плавает», «блуждает») — ничего не выражая. Или же взгляд упорно, постоянно направлен куда-то в сторону. Все это обычно вызывает недоумение у собеседника.
- Такая привычка затрудняет общение, поскольку неясно, что, собственно, хочет выразить своим блуждающим взглядом собеседник («блуждать — колобродить, скитаться, шататься, бродить или ездить, сбившись с дороги и не опознаться в местности» — Словарь В. Даля). Эта привычка не способствует, особенно при первой беседе, возникновению доверия к человеку, уважительного мнения о нем. Вдобавок она не эстетична. То же можно сказать, когда взгляд — суетливый, беспокойный, мечущийся, «невидящий».
- 13 За описанные выше положения и движения глаз не следует принимать манеру собеседника ненадолго отводить взгляд, когда это обусловлены серьезными причинами. Например, желанием сменить тему, а для этого получить свежее впечатление от другого объекта. Или это (вкуче с адекватным движением тела) — демонстрация того, что разговор окончен. Или это желание подчеркнуть душевное состояние: растерянность, многозначительную задумчивость. И многое другое.
- 14 Исследуйте, как у вас обстоит дело с положением и движениями глаз. Ведь люди часто просто не знают и не думают о таком возможном свойстве своего взгляда. Попросите близких людей

понаблюдать за вашим взглядом при разговорах. Или понаблюдайте за собой в маленьком зеркале во время беседы по телефону: не исчезает ли зеркало из поля зрения, время от времени?

Такая привычка «неспокойного взгляда» устраняется после ее осознания и работы над взглядом. При этом действительно использование очков, направляющих взгляд (см. 11-09).

**д) Учебные очки при работе над положением глаз.** Ознакомьтесь с ролью учебных очков, направляющих взгляд, в работе по совершенствованию положения и движений глаз. 15

Выявление и прекращение ненужных движений глаз — важная, но не главная цель использования таких очков. Основная задача: выработка навыка взгляда, постоянно направленного вперед, *перед лицом*, в том числе и при поворотах головы (этот взгляд вы уже наблюдали, изучая симметричность отражений обоих глаз в зеркале, см. 11-09).

**Учебные очки «с окошечком»** направляют взгляд наиболее уверенно, взгляд направляется должным образом — «автоматически» (см. 11-09, в). Легко убедиться, спокойны ли глаза в орбитах, не склонны ли они бесцельно «блуждать» (отведение взгляда в сторону выявляется мгновенно, поскольку в это время ничего не видно перед собой). 16

Внимание на то, что вы как бы «пржектором освещаете» все объекты, на которые смотрите. Как бы «ощупываете мир лазерным лучом».

Внимание и на то, что ось взгляда постоянно перпендикулярна плоскости лица. То есть при любом движении головы положение глаз в их орбитах, относительно других точек лица — не меняется. 17

Использование **очков «с колечком»** (см. 11-09, (3, 4)) — требует большего сосредоточения. Если в таких очках смотреть так, чтобы объект был «окружен» контурами такого кольца и при этом находился в центре этого кольца — то взгляд направлен так, как надо. 18

Пересечение взглядом границы кольца «включает» внимание, и тем «понуждает» уже активно удерживать взгляд в должном положении, подключая к такому удерживанию волю. Это обстоятельство больше способствует выработке должного навыка смотреть, создавать зрительные образы, нежели при использовании очков «с окошечком». Хотя уловить недолжное движение глаз, имея очки «с колечком», — труднее; поэтому желательно иметь оба вида очков.

Если приходится устранять постоянные ненужные перемещения глаз — обращайтесь внимание, как влияет на этот процесс использование очков, направляющих взгляд. Исчезает ли эта привычка постепенно? Помогают ли вам такие очки если не устранить эту привычку, то осознать ее наличие и иррациональность? 19



- 20 И вообще: любые нерациональные привычки — всегда должны привлекать ваше пристальное внимание.
- 21 Поупражнявшись с очками, направляющими взгляд, несколько дней, обратите внимание на характер напряжения мышц лица — минимальное необходимое ли оно? Осознайте ощущения, поступающие из области глаз: говорят ли они о спокойном, свободном положении глаз?
- 22 **е) Взгляд перед лицом.** Таким термином можно охарактеризовать описанный выше *спокойный*, постоянно направленный перпендикулярно плоскости лица взгляд, при котором глаза занимают оптимальное положение в орбитах (что выражается в строгой симметрии глаз относительно друг друга). Навык такого взгляда (если этого навыка нет изначально) формируется постепенно, с помощью очков, направляющих взгляд. А затем и без них, но при периодическом сосредоточении внимания на положении глаз.
- 23 Пребывая в таких очках несколько минут (пока приятно), легко осознать, как именно надо направлять взгляд, особенно при общении с другими людьми. Легко убедиться, спокойны ли глаза в орбитах, не склонны ли они бесцельно «блуждать». После такого тренинга взгляда *перед лицом* (в течение нескольких дней, в очках и без них) — осознайте свободу, легкость, ненапряженность глаз, глазодвигательных мышц, всего лица.
- 24 Иными словами: взгляд *перед лицом* — одна из основ минимального необходимого напряжения мышц всего тела.  
Ведь как только глаза «зжимаются» (точнее, возникает лишнее напряжение в глазодвигательных мышцах) — тут же излишне напрягаются мышцы лица, шеи.
- 25 Упражняйтесь поддерживать такой взгляд в учебных очках и без них, осматривая все окружающее: например, мебель, окна противоположного дома (по горизонтали и по вертикали), движущиеся под окнами автомобили; попробуйте читать в очках длинные строчки текста, приблизив его на 20—30 см. Внимание на то, как голова «сама собой» поворачивается при этих действиях, «отслеживая» наблюдаемый объект.
- 26 То есть — вы всегда поворачиваете, обращаете лицо к объекту, на который смотрите (так смотрят кот, сова — представьте их, как они поворачивают голову, всматриваясь).  
Используйте именно такое направление взгляда — желательно во всех упражнениях курса. Оно же используется в повседневной жизни, когда лицо обращается к объекту общения.
- 27 **ж) Направление взгляда и направленность взгляда.** В данном упражнении вы осваиваете и тренируете навык должного направления взгляда на объект. Это своего рода *геометрическое* понятие:

направление оси взгляда. Направлен может быть и взгляд стеклянных глаз восковой фигуры (на окно, например).

Взгляд человека должен всегда иметь еще и **направленность** 28 (см. 7-05, 4, см. 14-07, в). Этим термином можно обозначить такое свойство взгляда: глаза всегда, в том числе и при движении головы, должны не только «смотреть», но и «видеть». То есть — вызывать некое отношение человека к тому, на что направлен его взгляд (и прежде всего к собеседнику, к объекту общения). Сопровождаться осознанием признаков объекта, на который направлен взгляд. Или породить какие-либо эмоции в связи с видимым. Или вызывать осмысливание видимого. Или делать все это одновременно. Причем отношение к объекту, выражаемое во взгляде, может быть и отрицательным (об этом говорят выражения «испепеляющий взгляд», гневный, отталкивающий, презрительный и т. п.).

Без направленности же — взгляд «пустой», «застланный», «рыбий» и т. п. 29

Итак, направленность взгляда — это один из важнейших компонентов должного общения. Как очевидно, с этим несовместим взгляд «блуждающий» (см. выше). 30

**з) Взгляд перед лицом в повседневной жизни.** Взгляд *перед лицом* — это один из вариантов взгляда при внимательном и уважительном общении. Это «исходный», «базовый» вариант, на примере которого вы осваиваете первоначальные навыки должного «управления» глазами. 31

Пока отметим, что, разумеется, и другие движения и положения 32 глаз приветствуются. Но — только если они соответствуют жизненным задачам при общении. Включая, например, и тот пример движений глаз, которым с успехом пользовались еще наши (и не только наши) прапрапрабабушки: взгляд в угол — на нос — на объект. В угол (то есть в сторону, задумчиво и робко). Затем на кончик своего носа (то есть смиренно опуская глаза и длинные ресницы). Затем на объект, внимание которого — а может, и не только внимание — надо завоевать (блеснуть глазами, как молнией интереса, и снова задуматься, направив взор в сторону, «в угол»).

«Игра» глазами — это вовсе не тот «блуждающий» взгляд, который необходимо «искоренять».

## НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ 15. ПРИ СОХРАНЕНИИ РАВНОВЕСИЯ («РАВНОВЕСИЕ И ОСАНКА»)

**а) Назначение упражнения и общие пояснения и рекомендации.** 1  
Ознакомьтесь на практике с ролью сохранения должного равновесия тела для поддержания необходимой осанки.

- 2 Предварительно обратитесь к упражнениям 11-05 и 14-05.



Выполняя действия данного упражнения, постоянно поддерживайте осанку в положении «стоя свободно».

б) *Условия поддержания равновесия тела.* Тело стоящего человека находится в *равновесии*, если проекция центра тяжести тела пребывает в пределах площади опоры тела (см. 14-05). Когда проекция центра тяжести выходит из площади опоры — человек теряет равновесие. При этом он или восстанавливает равновесие значительным мышечным усилием (например, делает шаг в нужном направлении), или падает (см. илл. 14.01).

- 3 Итак, можно сказать, что равновесие тела — это условие должной осанки, и в то же время правильная осанка — есть условие пребывания вертикально расположенного тела в состоянии равновесия.
- 4 **в) Поддержание равновесия и напряжение мышц.** Поддержание равновесия тела человека, когда он стоит (и тем более — когда, например, балансирует на канате) — обеспечено сложнейшей координацией работы сотен мышц и управляющих ими мозговых механизмов. Впрочем, навыки такого высококоординированного поддержания равновесия тела успешно вырабатываются в ходе тренинга.
- 5 Наилучшее равновесие тела требует, во-первых, чтобы проекция центра тяжести тела занимала не любое, а только оптимальное положение на площади опоры тела. А именно то положение, при котором напряжение мышц, поддерживающих тело в вертикальном положении — наивозможно мало (по сравнению с другими положениями равновесия, см. 14-05).
- 6 И во-вторых, координация работы мышц, обеспечивающая поддержание равновесия, должна быть наилучшей. Равновесие должно поддерживаться не «как получается» (по принципу «не падаешь? вот и отлично, так и стой»). Оно должно поддерживаться с *минимальным* необходимым напряжением мышц всего тела. И прежде всего мышц, обеспечивающих вертикальное положение тела.
- 7 Малейший «сбой» в координации, в согласованности такой работы мышц, хотя бы из-за малой тренированности — и поддержание должного равновесия уже затруднено. И тогда поддерживается уже *не* наилучшее равновесие.
- А раз так — то возникает *лишнее напряжение* мышц всего тела, ответственных за поддержание положения тела и за его перемещение в пространстве. Что плохо влияет на процессы дыхания и голосообразования.
- 8 Отсюда громадная роль должной осанки, должного расположения тела и его частей в пространстве.

Части тела должны быть прежде всего уравновешены на своей опоре. 9

Моделью такой уравновешенности может служить работа подъемного крана при строительстве высокого дома: вес любого груза, поднимаемого и перемещаемого краном на своей стреле, в каждое мгновение автоматически уравновешивается противовесом, расположенном по другую сторону точки опоры стрелы.

Именно так, например, при должной осанке уравновешена на 1-м шейном позвонке (на атланте) — голова. А именно, вес тех структур головы, которые расположены впереди от точки опоры головы (то есть впереди от атланта) — лишь слегка больше веса структур, расположенных сзади от атланта. Поэтому центр тяжести головы находится очень близко к атланту (см. 11-05, б, илл. 11.02, а). 10

Так уравновешен плечевой пояс (см. 14-08), да и все тело в целом, на стопах. 11

Поэтому повторим: равновесие тела — это условие должной осанки, и в то же время должная осанка — это условие пребывания вертикально расположенного тела в состоянии равновесия. 12

**г) Понятие о балансе.** Термином *баланс* можно обозначить *процесс* достижения, поддержания *равновесия*. Процесс, выражающийся в работе мышц и управляющих ими мозговых механизмов. Баланс осуществляется всегда. Даже когда человек стоит идеально по стойке «смирно», не шелохнувшись — поддерживающие равновесие процессы координированных сокращений и расслаблений сотен мышц происходят очень интенсивно. 13

Баланс как процесс поддержания должного равновесия тела особенно сложен в «экстремальных» обстоятельствах: баланс при ходьбе по канату, во время фуэте, на палубе корабля в шторм, после застолья с обильным винопитием и т. п. 14

Но почти столь же сложен баланс при обычном стоянии и обычной ходьбе, которые должны осуществляться должным образом. А это — и трудно, и сложно, как показывает жизнь. Этому тщательно учатся — легкоатлеты, военные, актеры, и вообще все, кому надо стоять и ходить рационально, или по крайней мере без нареканий в адрес своего умения передвигаться.

Согласно старой балетной байке, некая знаменитая прима-балерина категорически отказывалась от пластической операции, чтобы сделать очаровательным свой чрезмерно длинный нос. Но почему?! Завистницы ехидно шутили: нельзя, она же потеряет свой баланс. 15

То есть (чисто теоретически) — балерина могла утратить привычное совершенство процесса поддержания равновесия (то есть — совершенство баланса). Причина тому: после укорочения носа центр тяжести пусть ничтожно мало, но все же несколько изменит свое положение в теле. Поэтому придется вырабатывать новые нервные механизмы

поддержания равновесия во время сложнейших па. При этом — отказываясь от механизмов прежних, что всегда очень сложно.

- 16 В принципе схожие трудности испытывает любой подросток, неожиданно сделавшийся неуклюжим к концу лета. Дело в том, что нервные механизмы, которые прекрасно обеспечивали координацию движений все раннее детство, не успели *перестроиться*, чтобы в совершенстве управлять движениями тела, быстро удлинившегося и потяжелевшего за лето.

То же испытывают вырастающие юные фигуристы.

То же самое ощущает некоторое время ученик нашей Студии, быстро выровнявший осанку: в теле появилось нечто непривычное, хотя и приятное.

- 17 **д) Изучение и тренинг баланса в разных ситуациях.** Исследуйте баланс в положении стоя, на практике. Впоследствии тренируйте этот процесс, совершенствуйте навыки управления мышцами, которые обеспечивают должное положение тела при стоянии.

- 18 В упражнении 14-05 вы ознакомились с тем, что происходит в организме, когда проекция центра тяжести перемещается в пределах площади опоры. А сейчас на практике исследуйте процесс поддержания своего равновесия при других положениях тела. В том числе в положении, которое необходимо для *встрахиваний* тела, стоя на одной ноге (см. 16-16, 22). Во всех этих упражнениях надо руководить переносом проекции центра тяжести тела.

- 19 Во время этих действий — постоянное внимание на напряжение мышц (возникает ли *дополнительное* напряжение, в какой момент, в каких мышцах, насколько оно выражено, *лишнее* ли оно для поддержания равновесия тела и т. п.). Внимание и на возможные изменения в дыхании, вызываемые дополнительным напряжением.

Сопоставляйте эти наблюдения с ощущениями, насколько уверенно вы поддерживаете положение тела в каждом таком непривычном положении тела.

- 20 Выполните следующие действия. Стоя, проделайте наклоны тела вперед, в сторону, протяните рук вперед, сильно ссутультесь, вытяните шею вперед.

- 21 Затем еще более усложните характер действий.

Соедините стопы вместе, руки сначала пассивно висят, затем направлены горизонтально, вперед и в стороны. Глаза при этом сначала открыты, затем закрыты. Определите: при закрытых глазах не труднее ли поддерживать должное равновесие? Вспомните наблюдения И. М. Сеченова о роли зрения для поддержания равновесия у людей, утративших информацию, поступающую в норме от рецепторов ног (см. 7-03, 6, (8)).

Проделайте то же самое в положении: пятка одной ноги касается носка другой. 22

Проделайте то же самое в положении: стоя на одной ноге, другая протянута чуть вперед и чуть в сторону, стопа находится в воздухе, низко над полом, руки пассивно висят (это — положение тела для встряхивания ноги, см. 16-16, (21)). Глаза — открыты, затем — закрыты. 23

Ощущайте напряжение мышц при всех положениях тела, при всех перемещениях тела. Осознавайте моменты возникновения лишнего напряжения мышц. То есть — исследуйте состояние ваших мышц постоянно. 24

Запоминайте, сначала осознанно, потом и подсознательно, должное положение проекции центра тяжести при сохранении должной осанки.

Достигните уверенного поддержания равновесия в каждом таком положении тела. 25

Тренируя эти действия, не пытайтесь, потеряв равновесие, «любой ценой» восстановить его при том же положении стоп. Потеряв равновесие, спокойно встаньте в положение «стоя свободно», обдумайте свои действия, осуществите *настрой*, снова примите тренируемое положение стоп — и продолжайте работу над собой (см. 16-16, (23, 24)).

**е) Контроль равновесия.** Постоянно контролируйте должное равновесие — то есть равновесие, поддерживаемое с наивозможно малыми усилиями, при расположении проекции центра тяжести тела в должной точке на площади опоры тела — и во время занятий, и в повседневной жизни. Это — условие устранения лишнего напряжения мышц во всем теле. То есть — условие должного голосообразования. 26

## Откликаемость мышц плечевого пояса на управляющие ими сигналы («Подвижные лопатки») 16.

**а) Назначение упражнения** — развитие откликаемости и подвижности мышц, управляющих плечевым поясом и, в частности, обеспечивающих должную осанку плеч. Благодаря упражнению конкретизируются разные ощущения плеч. После отработки этого упражнения остается понимание, какому ощущению соответствует должное движение — и наоборот. 1



**б) Выполнение упражнения.** Стоя свободно. Приподнимите плечевой пояс *от лопаток*, переместите его на один сантиметр 2

назад — уроните (см. 14-08, (2)). Поднимите плечевой пояс, верните в изначальное положение — и уроните. И снова пусть лопатки все так же поднимут плечевой пояс, переведут его еще чуть вперед — и уронят, расслабленно. Опять поднимите плечевой пояс, верните в изначальное положение — и уроните.

3 Прodelывайте эти перемещения плечевого пояса, то назад, то вперед, тонко координируя свои движения, отмечая ощущения малейших перемен в положении и состоянии суставов, мышц.

4 Ярko представляйте, что это внешний импульс (а именно — «тонкие шнуры», прикрепленные к нижнему краю лопаток) поднимает и перемещает лопатки вверх, вперед, назад. А *спадают* плечи потому, что натяжение этих «шнуров» внезапно исчезает. Вы же как бы «не участвуете» в этих движениях.

Проследите, как этот образ представления способствует устранению лишнего напряжения мышц, увеличению подвижности структур плечевого пояса.

5 Наблюдайте за этим эффектом опосредованного управления организмом в других упражнениях.

## 17. НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ПРИ ДЕЙСТВИЯХ В УПРАЖНЕНИИ «МАРИОНЕТКА»

1 а) **Назначение упражнения и общие пояснения и рекомендации.**



Упражнение закрепляет в сознании роль принципа *марионетка* в опосредованном управлении организмом, в координации напряжения и расслабления мышц, в обеспечении направленности костей скелета.

2 Обратитесь к описанию принципа *марионетка*, его назначения и возможностей (см. 10-06). Еще раз обдумайте роль актерского начала в каждом человеке, роль этого начала в опосредованном управлении организмом, когда яркое представление своего действия полностью воплощается в реальном движении.

Выполняйте данное упражнение, ярко представляйте все образы, используемые в упражнении.

Постоянно пребывайте в должной осанке, в положении «стоя свободно».

3 б) **Устройство марионетки.** Ярko представляйте куклу-марионетку, состоящую из палочек («костей»), которые соединены тонкими, легкоподвижными полосками кожи (своего рода «кукольными суставами»). Благодаря этим «суставам» палочки перемещаются легко и свободно, под воздействием увлекающих их нитей, управляемых кукловодом (см. илл. 10.02).

Представляйте, что кости вашего скелета подобны палочкам марионетки. Что к костям также «присоединены» «тонкие шелковые шнуры». Что суставы, соединяющие кости, устроены так же просто, как у марионетки (хотя и несколько иначе), и потому не оказывают никакого сопротивления при перемещении частей тела. И что мышц — как бы вовсе и нет, а их роль в управлении телом исполняют «шнуры».

То есть, воображая, представляя положение и движения своего тела, вы «видите» только скелет — и больше ничего.

Представляйте, что, подобно тому, как палочки марионетки легко, без всякого сопротивления, перемещаются в пространстве — так и кости скелета столь же легко перемещаются под воздействием «тонких шнуров», управляемых неким кукловодом (а на деле — вашим воображением).

Во время данного упражнения (и других упражнений, где используется принцип *марионетка*) ярко представляйте, как натягиваются (или ослабевают) «тонкие шнуры», «управляющие» вашими руками, вашими пальцами (и т. п.) — так, как кукловод управляет руками и пальцами куклы-марионетки.

**в) Как поднимаются руки «живой марионетки».** Стоя свободно, позволяйте локтям свободно висеть и направиться вперед (локти «увлекаются прикрепленными к ним шнурами»). При этом тыльные стороны кистей повернутся к бедрам, соответственно подвижности суставов ваших рук (см. илл. 14.07, а). Пусть затем, «увлекаемые шнурами кверху», локти всплывут до уровня плеч. В итоге кисти рук могут оказаться, «сами собой», на расстоянии примерно 30 см от плечевых суставов — а могут и быть направлены прямо вперед (см. илл. 14.07, б). Кисти и предплечья пассивно свисают — управляющие ими мышцы расслаблены.

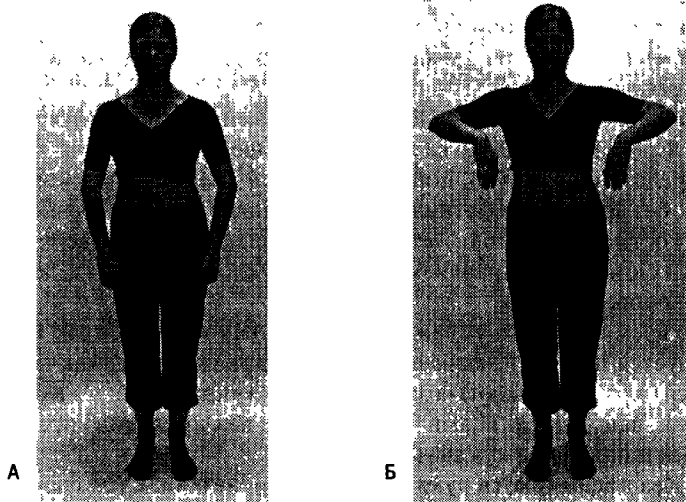
Затем пусть запястья, «увлекаемые шнурами», всплывут к потолку. Кисти все так же пассивно свисают, причем концы пальцев «сами собой» направлены друг к другу (см. илл. 14.07, в). И, наконец, пусть пальцы поднимутся к потолку, все выше, выше, выше (см. илл. 14.07, г). Их также «увлекают вверх натянутые шнуры», а вовсе не вы тянете руки кверху. Ладони при этом обращены друг к другу.

Следите, чтобы плечи *не* тянулись вверх вместе с руками. Плечи, как часть воображаемой *поперечины*, образуют прямой угол с устремленной вверх рукой.

Следите, чтобы руки («увлекаемые шнурами») тянулись кверху строго вертикально, не были наклонены вперед. Проверьте это, чуть сдвинув руки — они должны коснуться ушей.

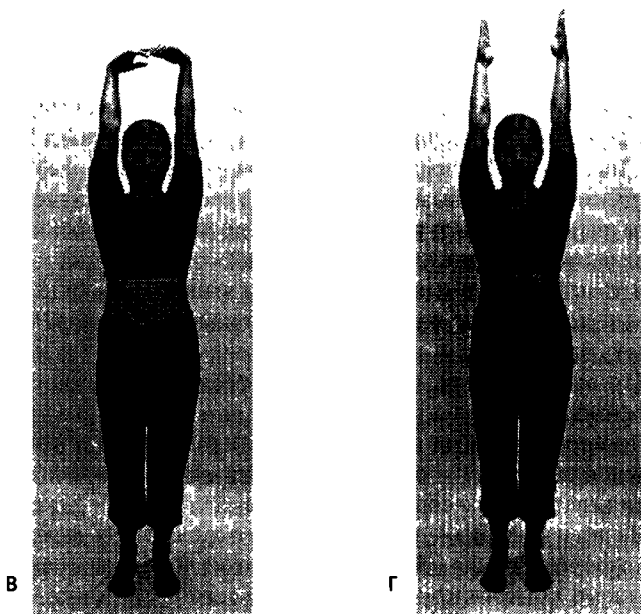
Контролировать себя поможет также и большое зеркало. Убедитесь, что плечи — не поднимаются, шея — не оседает, позвонки — устремлены вверх.





Илл. 14.07.  
«Марионетка»

- 12 Устраняйте малейшие проявления лишнего напряжения мышц (как именно — см. 10-06). Представляйте, что мышцы вообще не напрягаются, что их «нет», что руками двигают «тонкие шнуры».
- 13 Ощутите чувство приятной потяжки в плечевом поясе, в спине (*потяжка* — ощущение, которое возникает, когда утром сладко тянемся, проснувшись). Отсутствие такого чувства — показатель того, что мышцы излишне напряжены (или же недостаточно вовлечены в действие).  
Ощущайте это чувство приятной *потяжки*, чувство легкости, плавного, текучего движения при всех действиях на растяжение, выполняемых во всех упражнениях.
- 14 **г) Как опускаются руки «живой марионетки».** Рассмотрите илл. 14.07 в обратном порядке фотографий. Пусть кисти пассивно *спадут* (при этом ярко представьте, что «прикрепленные к концам пальцев шнуры» — «оборвались»). Во время паузы после *спадения* кистей осознайте разницу ощущений: вот мышцы предплечья были несколько напряжены, когда кисть тянулась вверх — и вот они наивозможно расслаблены, когда кисть повисла пассивно.



Затем пусть пассивно упадут предплечья и плечевые части рук 15  
 (это «оборвались» «шнуры», «тянувшие» запястья и локти вверх).  
 Теперь локти снова направлены в стороны (каждый локоть на-  
 ходится на уровне уха), запястья — снова примерно в 30 см пе-  
 ред плечевыми суставами. Оставайтесь в этом положении и осоз-  
 найте разницу между состоянием напряжения и расслабления  
 мышц.

Наконец, позвольте рукам тяжело, пассивно упасть, при общем 16  
 расслаблении мышц, управляющих руками. Пусть руки пассивно  
 повиснут от плеч.

Внимание: покачнулись ли кисти рук сразу после их *спадения*? 17  
 Так, как покачивается конец полотенца, если его уронить, удержи-  
 вая за один из концов? Если кисти покачнулись — значит, рука рас-  
 слаблена очень хорошо. Используйте этот прием оценки степени  
 расслабления мышц во всех иных случаях, когда какая-либо часть  
 тела пассивно *спадает*. «Поэкспериментируйте» с влажным (тяже-  
 лым) полотенцем (или с цепочкой): держа полотенце за один конец,  
 высоко поднимите другой — и выпустите. Запомните, что так же пас-  
 сивно, безвольно должна *спадать* полностью расслабленная рука.

Помните о *крестовине тела!*

Контролируйте осанку. Голова — *наверху и перед!* Осознайте 18  
 ощущение общей релаксации в плечевом поясе.

## 18. «ОБРАЗ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СЕБЯ» («Я!»)



- 1 Понятие «образ представления себя» рассмотрено выше (см. 9-03, м). Вы уже, очевидно, составили такой образ до начала работы над осанкой. Теперь — ярко представляйте себя «в новой осанке», с новыми ощущениями, с новыми знаниями о своем организме. Оцените вашу «выверенную» и уже неплохо «выровненную» осанку в плане ее выразительности. Особенно оцените осанку головы.
- 2 Что вы видите в зеркале? Вы стали выше? И вообще — вам знаком ли этот человек, который смотрит на вас в зеркале? Что можно сказать о нем?  
Что вы ощущаете, рассматривая себя? Чувство достоинства? Уверенность?
- 3 По мере освоения новых и новых навыков, обеспечивающих должное общение, — объем образа, названного нами «Я!», будет увеличиваться. Его содержание — углубляться.
- 4 Назначение «Я!» — следующее. Это, по сути, — *дорожка внимания*, в форме *молнии*. «Пробегая» по этой дорожке, сознание молниеносно контролирует состояние всего организма, состояния и тела, и психики. И — устанавливает соответствие этого состояния вашим представлениям того, каким это состояние должно быть. При необходимости, во время «пробегания» по этой *дорожке* — выполняются обычные поправки там, где надо достигнуть должных свойств организма.
- 5 Рекомендуется (по примеру команды «*Ап!*» воздушному гимнасту-циркачу) использовать это «Я!» как команду себе, которая мгновенно «запускает» все необходимые в данном случае процессы и исследования себя — и изменения себя в нужном плане.
- 6 Как очевидно, по мере тренинга быстрота «срабатывания» сознания в ответ на «Я!» будет очень постепенно увеличиваться.
- 7 В итоге образ «Я!» будет возникать по вашей «команде», за долю секунды. И будет приходить в должное состояние все то, что обеспечивает вашу выразительность — но что по какой-либо причине перестало быть совершенным. Например, «испортилась» осанка (появилась сутулость, поднялись плечи); или диафрагма перестала опускаться на вдохе, как следует; или почему-то постоянно стиснуты зубы — и так далее и тому подобное.
- 8 По мере освоения Метода самостоятельно *пополняйте* ваш «образ представления себя» в общении — новыми и новыми деталями. Полезно составлять перечни как положительных навыков общения, должных выразительных средств, уже достигнутых вами (или постепенно достигаемых), так и всего того, от чего вы хотите

избавиться при общении (или уже избавились). Но что может внезапно проявиться.

Постепенно контролируйте и те, и другие моменты, работая над собой. Замечайте, как совершенствуются ваши желательные выразительные средства — и как исчезают недолжные. 9

## НЕКОТОРЫЕ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ — 19. КАК УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИНГА

Начиная с этого занятия, постоянно используйте обычные повседневные действия (впрочем, «усовершенствованные» на занятиях) в качестве упражнений для тренинга (см. 6-01, 6). 1

Целенаправленное поддержание должной осанки (стоя, сидя, лежа, см. упр. 14-10, 14-12, 14-13, 14-18) — образец такого «тренирующего» повседневного действия. Постоянно, в течение всего дня, при первой возможности контролируйте осанку и «поправляйте» ее. Особенно важно делать это в момент сильных эмоций (при волнении, гнев, радости, печали и т. п.), во время бесед, особенно во время своей речи, а также и в паузах, когда зреет мысль, и т. п. 2

Каждый раз осуществляйте *настрой* осанки перед тем, как переступить порог и войти в новое помещение. Если в течение недели вы последуете этому совету, вы обретете новый навык должной осанки очень быстро. 3

Можно контролировать, при очередной проверке положения тела, не все показатели осанки (ведь свободного времени у вас в ходе житейских дел немного) — а всего один-два показателя (см. 14-10, ж). Другой раз — контролируйте, столь же быстро, другой показатель осанки. В третий раз — еще один, и т. д. Так, постепенно в течение дня вы не раз проконтролируете и поправите все показатели осанки. 4

В частности, оценивайте осанку всякий раз, когда оказываетесь перед зеркалом, перед стеклом витрины. В качестве забавы можете судить об осанке по своей тени, когда солнце светит в спину. Зеркало, витрина, тень — все это ваши «собеседники», помогающие обеспечить обратную связь при работе над осанкой. Желательно узнавать мнение об изменениях в вашей осанке и у окружающих вас людей. 5

Все действия, какие только можно, выполняйте также и в воображении. 6

Кроме того, тренировать осанку вы будете еще и в специальных комплексах упражнений (см. 16-19). То есть одни и те же действия — тренируемы в двух различающихся режимах. 7

- 8 **Первый** режим тренинга, описанный в данном упражнении 14-19 — характеризуется быстрой оценкой качества выполнения действия, быстрым переходом к исполнению других действий.
- 9 При **втором** режиме тренинга — режиме специального совершенствования навыков (см. описания тренирующих комплексов 12-04, 16-19 и т. п.) — тренинг каждого действия следует осуществлять не спеша, тщательно сверяясь с описаниями, экспериментируя, вновь и вновь обдумывая и исследуя каждое действие.
- 10 Все эти рекомендации относятся, разумеется, и ко всем другим повседневным тренинговым действиям — не только к осанке.
- Учитывайте, что в каждом занятии, в описаниях под унифицированным названием «Некоторые повседневные действия...» охарактеризованы лишь те действия, которые описаны именно в данном занятии. Вы же, во время «повседневного тренинга», самостоятельно привлекайте «повседневные действия» **всех** уже проработанных занятий.
- Описание комплекса упражнений для постоянного тренинга — см. 16-19.

## 20. ОСНОВНЫЕ ИТОГИ ПРОРАБОТКИ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

- 1 Итак, вы изучили требования к должной осанке и основные пути достижения такой осанки. Вы выработали начальные навыки должной осанки, баланса, направленности, контроля за тонусом мышц. Освоили некоторые тренирующие действия. Вы научились ставить перед собой новые задачи, о которых еще вчера не задумывались. Вы научились *думать в теле*. Видеть себя изнутри, или со стороны, как хотите. Научились *«разговаривать» с мышцами, с костями* — то есть с собой.
- 2 Опираясь на ощущения, продолжайте анализировать свои действия, «править» себя во время упражнений, выбирая наиболее эффективное поведение для решения каждой очередной задачи.
- 3 Впредь вашей задачей станет воспроизводить новое видение себя и держание себя не только в упражнении, но и в жизни.
- Наилучшая ваша осанка должна стать нормой, новой привычкой.
- Те основные действия, освоение которых стало итогом данного занятия, перечислены в описании 16-19 — «Комплекс упражнений для постоянного тренинга». И во всех последующих занятиях, при подведении итога каждого занятия, перечень основных освоенных

действий представлен в одном из разделов очередного «Комплекса для тренинга».

В дальнейшем совершенствование моторики организма будет продолжаться, в том числе совершенствование осанки, совершенствование обратной связи с собственным телом. Но предварительно надо освоить основы должного дыхания в Занятии 15. 4

## ПЯТНАДЦАТОЕ ЗАНЯТИЕ

# ДЫХАНИЕ (ПЕРВЫЙ ЭТАП ОСВОЕНИЯ)

### 01. ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

Сформируйте на практике первоначальные представления о характере должного дыхания. А также освоите навыки такого дыхания, необходимые и для выполнения упражнений курса, и (что особенно важно) для обеспечения «речевого» дыхания.

Освежите в памяти некоторые сведения о строении и работе структур организма, участвующих как в процессе дыхания, так и в процессе формирования звуков речи.

### 02. НЕМНОГО О СТРОЕНИИ И АКТИВНОСТИ СТРУКТУР ОРГАНИЗМА, УЧАСТВУЮЩИХ В ПРОЦЕССАХ ДЫХАНИЯ И РЕЧИ

- 1 Назначение упражнения и общие пояснения и рекомендации.** Знакомясь с текстом упражнения, ярко *представляйте* описываемые структуры тела и происходящие с ними изменения — на примере именно своего организма. То есть следует воображать все это — происходящим «внутри себя». «Материал» для такого процесса воображения различен: это — изображения и графики; это — наблюдения за реальными структурами тела; это — воспоминания о различных своих действиях, ощущениях при этом. Особенно важно: осуществляйте на практике действия, рекомендованные в упражнениях данного занятия. Только внимательно читать — недостаточно.
- 2** Упомянутые структуры организма — это: дыхательный центр (расположен в центральной нервной системе), органы ротовой и носовой полостей, дыхательные пути (включая полости рта и носа), легкие, дыхательная мускулатура (сведения о дыхательной мускулатуре выделены в отдельное упражнение).
- 3** Впоследствии, начиная очередную новую тему, снова и снова обращайтесь к разделам данного упражнения, нужным для проработки этой новой темы.



Упражнение 15-02, ввиду обширности учебного материала в нем, разделено на части, обозначенные буквами А, Б, В, Г. Каждая такая часть имеет свой заголовок. Первый раздел в каждой из этих четырех частей упражнения 15-02 обозначается буквой «а». Нумерация же отдельных фрагментов, в виде чисел на полях — единая для всего упражнения. 15-02.

В тексте представлены лишь самые необходимые для описания учебного материала сведения.

Обратитесь к илл. 15.01 и 15.02. По ходу проработки учебного материала, самостоятельно находите нужные вам фрагменты иллюстрации.

Структуры тела, участвующие в процессах дыхания и речи — **мозговые механизмы.** **02 А.**

**а) Дыхательный центр** в широком понимании — это весь комплекс структур (механизмов) головного мозга, которые обеспечивают формирование нервных импульсов, управляющих всеми остальными структурами дыхательной системы (такими, как мышцы, скелетные и гладкие). **4**

Термином «*дыхательный импульс*» обозначим в тексте *нервные* импульсы, побуждающие сокращаться те мышцы, которые обеспечивают движения вдоха и движения активного выдоха, происходящего при интенсивном дыхании. Такие нервные импульсы поступают по нервам к дыхательным мышцам и обуславливают их сокращение во все время вдоха (или активного выдоха). **5**

**б) Расположение дыхательного центра и работа его врожденных механизмов.** Собственно *дыхательный центр* расположен в продолговатом мозге (это — составная часть головного мозга, примыкающая к спинному мозгу). Здесь в нервных клетках (нейронах) автоматически возникают залпы нервных импульсов, вызывающих вдох (а если надо — то и активный выдох). Наиболее нагляден *автоматический* характер работы нейронов дыхательного центра во время спокойного сна. **6**

Работа этих нейронов тонко регулируется многочисленными нервными механизмами, расположенными в других разделах мозга, которые состоят из других нейронов. **7**

Это, во-первых, *врожденные* механизмы. Например, такой механизм. *Рецепторы* (чувствительные нервные образования, «датчики»), находящиеся в кровеносных сосудах, чутко реагируют на концентрацию углекислого газа, растворенного в крови: чем концентрация становится больше, *тем* больше чувствительных нервных импульсов возникает в рецепторах и затем поступает по нервам к структурам дыхательного центра. *Тем* интенсивнее возбуждаются этими импульсами нейроны дыхательного центра, и *тем* больше генерируют импульсов эти нейроны центра. И поэтому — *тем* мощнее разряды тех двигательных нервных импульсов, которые устремляются к дыхательным мышцам. А значит — большее количество мышц напрягаются, причем с большей интенсивностью. Следовательно — энергичнее вдохи и выдохи. В итоге — больше кислорода поступает в организм, и соответственно больше углекислого газа выводится из организма.



8 Поэтому при задержке дыхания желание вдохнуть становится все сильнее, все повелительнее: ведь количество углекислого газа в крови неуклонно растет. А во время физической нагрузки (таков продолжительный бег, например) вдохи и выдохи тем глубже и тем чаще, чем бег интенсивнее. Причина: чем интенсивнее работают мышцы при беге, тем они больше выделяют углекислоты в кровь. А дальше срабатывает уже описанный механизм, удаляющий углекислый газ из крови в атмосферу: чем выдохи чаще и глубже, тем его удаляется больше, и чем вдохи чаще и глубже, тем больше кислорода поступает в кровь (то есть к мышцам). То есть поступление кислорода в организм регулируется *автоматически*, врожденными мозговыми механизмами.

9 Другие разнообразные рецепторы *автоматически* изменяют работу дыхательного центра с использованием других нервных механизмов: например, при кашле, чихании, или когда вы пьете воду и должны задерживать дыхание, и т. п.

10 Врожденные структуры головного мозга, обеспечивающие *эмоциональную* активность организма, также меняют характер работы дыхательного центра. Таково, например, затаивание (замирание) дыхания при страхе, смех и т. п.

11 **в) Работа сформированных механизмов дыхательного центра.** Активность *дыхательного центра* мощно регулируется также и теми нейронами, которые образуют не врожденные, а *сформировавшиеся* в ходе жизни нервные структуры («новые» структуры) (см. 2-02, (6)). То есть структуры, обеспечивающие *волевою* деятельность организма, волевое изменение характера дыхания. Например, по своему желанию вы можете задержать дыхание, задышать чаще, глубже, удлинить выдох, разбить выдох на множество «этапов» — такое варьирование дыхания обеспечивается нейронами, входящими в *высшие* структуры головного мозга (которые расположены в коре больших полушарий головного мозга).

Такая мозговая активность, после выработки новых, прочных навыков (в том числе и навыков дыхания), становится неосознаваемой, осуществляется *автоматически*, без участия сознания. Соответственно автоматически осуществляются и мышечные действия, вызываемые этой мозговой активностью. Например, таково дыхание при спортивном плавании, певческое дыхание, дыхание в различных практиках (например, в йоге), лечебное дыхание.

В ряду этих сложных навыков — навыки речевого дыхания (которое вы и изучаете). Выработка таких навыков — одна из важнейших задач курса.

Каково же то «хозяйство», в «управлении» которым участвуют дыхательные нейроны центральной нервной системы?

## Структуры тела, участвующие в процессах дыхания и речи — ротовая и носовая полости и расположенные в них органы. 02 Б.

**а) Губы.** Найдите на своих губах границу между их влажной поверхностью (она обращена к ротовой полости) и их сухой поверхностью. Назовем эту линию кратко — *граница*. Убедитесь, что, как правило, в покое верхняя и нижняя губы соприкасаются своими влажными поверхностями именно по линии этих *границ* и чуть сзади от них. 12

**б) Ротовая полость и носовая полость.** Эти полости соединены отверстиями — хоанами, которые могут быть перекрыты поднимавшимся мягким небом. 13

**в) Зубы.** В тексте упоминаются *резцы* (четыре центральных зуба в каждой челюсти) и *клыки* («соседи» резцов, справа и слева). Иногда используется термин «задние зубы» — те, что расположены рядом с «зубами мудрости» (самыми последними в ряду зубов). 14

У каждого из резцов различаем переднюю поверхность (обращена к губам) и заднюю поверхность (обращена к языку). Граница между поверхностями обозначена в описаниях термином «край зуба». И говорится о «верхнем крае нижних зубов (резцов)» — или о «нижнем крае верхних резцов». У каждого из задних зубов различаем жевательную поверхность (обращена вверх у нижних и вниз у верхних зубов).

Рассмотрите передние зубы, особенно резцы. Потрогайте кончиком языка их задние поверхности, передние поверхности, их края. Найдите самые задние зубы. Проверьте: если соприкасаются края верхних и нижних резцов — то соприкасаются ли еще и задние зубы?

**Альвеолы** — это «тройное» понятие. Анатомическое: это лунки в челюстях, в которых расположены корни зубов. Образное: для краткости в описаниях используем слово «альвеолы» вместо словосочетания «*альвеолярная область*» — то есть область задней поверхности десен и самой передней части твердого неба (для верхних зубов). Третье значение слова дано далее. 15

**г) Твердое небо.** Это — костная перегородка, которая разделяет полости носа и рта. Сзади от твердого неба расположено *мягкое небо*, с его язычком в самой глубине ротовой полости. Мышцы мягкого неба обеспечивают его движения во время дыхания и речи. Рассмотрите мягкое небо. «Поднимите» и «уроните» его. 16

**д) Язык.** Рассмотрите верхнюю поверхность языка, ее «рельеф». Определите, как расположены (относительно зубов) *кончик* языка, его *края*, его *передняя* часть (так можно обозначить область языка, находящуюся в пределах около одного сантиметра от краев языка и от его кончика). Найдите *корень* языка — это самая задняя часть языка, которая «уходит» вниз, к месту прикрепления языка 17

к *подъязычной* кости (расположена под нижней челюстью) и к самой нижней челюсти.

Многочисленные мышцы языка обеспечивают его удивительную подвижность. Но, «выйдя из повиновения», эти мышцы могут сильно помешать должному звучанию речи, придавая языку вовсе не ту конфигурацию, какая нужна для такого звучания. Уверенное управление языком — одна из самых сложных задач, стоящих перед вами.

## 02 В. Структуры тела, участвующие в процессах дыхания и речи — нижняя челюсть

18 а) **Нижняя челюсть, дыхание и речь.** Нижняя челюсть играет огромную роль в процессах дыхания и речи. Ознакомьтесь на практике с ее строением. Осторожно ощупайте всю нижнюю челюсть (слегка опущенную). Прощупайте под кожей ее горизонтальную часть: подбородок, зубы. Ощущайте, как щека при этом «уходит», под пальцами, в ротовую полость, погружаясь в расщелину между рядами верхних и нижних зубов.

Прощупайте обе восходящие части нижней челюсти. Верхний конец каждой этой восходящей части — у козелка уха.

19 Подушечкой указательного пальца прижмите (несильно) кожу перед правым козелком. Ощутите небольшое углубление, «ямку». Опускайте и поднимайте нижнюю челюсть — так, чтобы край нижних резцов перемещался на 5—8 миллиметров. Ощутите движения под указательным пальцем. Здесь — область челюстного сустава, состояние и «работа» которого — важный фактор в дыхании, в звукоизвлечении, в речи.

20 Наконец, прощупайте один из двух углов нижней челюсти (угол расположен под мочкой уха — там, где прощупывается изгиб челюсти). Углы нижней челюсти — основные контрольные точки при работе с челюстью. При работе с нижней челюстью внимание постоянно направлено на эти углы челюсти, на их положение и перемещения.

21 Выше каждого угла нижней челюсти прощупайте сквозь кожу последний зуб нижней челюсти («зуб мудрости» у взрослых людей) и жевательные мышцы.

22 б) **Исследование напряжения жевательных мышц.** Осторожно, не очень сильно сожмите верхние и нижние *зубы* и прощупайте, как напрягаются, твердеют эти *жевательные* мышцы.

Затем расслабьте эти мышцы. Прощупайте их и убедитесь, что они теперь мягкие. Ощутите, что нижняя челюсть «сама собой» слегка опустилась, и задние зубы обеих челюстей разошлись, перестали соприкасаться.

23 в) **Знакомство с уровнями, на которые может опускаться нижняя челюсть при выполнении упражнений.** Исследуйте признаки,

по которым на наших занятиях оценивается степень опускания нижней челюсти — «по четвертям» (так же оценивается и степень открывания рта). Обратитесь к илл. 15.06.

Опять прижмите (несильно) подушечкой указательного пальца ямку перед правым козелком. Палец — в вертикальном положении. Нижняя челюсть — и не выставлена вперед, и не подана назад (то есть не притянута ближе к шее).

Очень медленно опускайте нижнюю челюсть. Внимание — на ощущения, поступающие из области, расположенной под подушечкой пальца.

**«Нулевой»** уровень положения нижней челюсти — это такое положение, при котором верхние и нижние задние зубы слегка соприкасаются.

Уровень положения челюсти равен  $1/4$  — это положение нижней челюсти в момент, когда под пальцем еще не ощутился, но вот-вот ощутится некий «щелчок» — вызванный перемещением некоторых структур нижней челюсти, при ее опускании. Этот уровень соответствует обычному положению нижней челюсти в покое. При дыхании как ртом (губы приоткрыты), так и носом (когда губы соединены, без напряжения — но верхние и нижние зубы не соприкасаются). При уровне нижней челюсти, равном  $1/4$ , расстояние между краями верхних и нижних резцов может оставлять от 2—3 миллиметров до примерно 1 сантиметра.

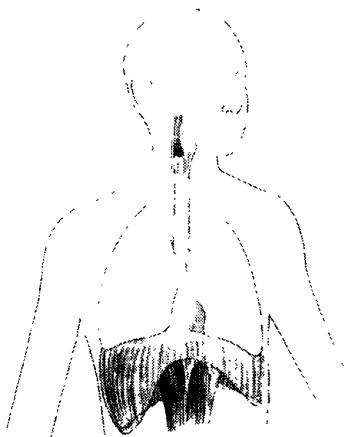
Уровень равен  $2/4$  — это положение нижней челюсти в момент, когда «щелчок» только-только произошел. И при пробном подъеме нижней челюсти — под пальцем сразу же ощущается некоторое «шевеление» структур челюсти.

Уровень  $3/4$  — это положение нижней челюсти примерно посередине между положениями  $2/4$  и  $4/4$ .

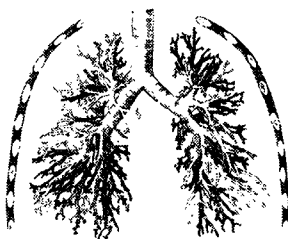
Уровень  $4/4$  — это положение нижней челюсти в момент, когда она опущена до предела. Но — без неприятных ощущений, и прежде всего без ощущения неприятного напряжения. Если неприятные ощущения есть — устраните их, позволив нижней челюсти подняться на несколько миллиметров.

Разумеется, выраженные в миллиметрах расстояния от уровня одной четверти до уровня другой — не одинаковы. Но это не имеет принципиального значения.

**г) Измерение величины уровней опускания нижней челюсти.** Желательно, чтобы вы определили величину уровней опускания нижней челюсти поточнее. Для этого возьмите полоску бумаги из тетради в клетку (длина полоски — до 10 см, ширина — около 1 см). Пронумеруйте поперечные линии. С помощью лейкопластыря вертикально укрепите полоску на зеркале (настенном, настольном).



Илл. 15.01.  
 Диафрагма. Показаны контуры  
 легких, трахеи, гортани



Илл. 15.02.  
 Бронхиальное дерево

- 30 Работайте сидя. Задние зубы сначала слегка соприкасаются. Один из глаз — закрыт (но не зажмурен с силой!). Наметьте на конце подбородка контрольную точку (коснитесь помадой, наклейте кусочек лейкопластыря). Совместите эту контрольную точку с линией, имеющей нулевой номер (перемещая зеркало или полоску на нем — но нисколько не напрягая шею).
- 31 Повторите исследование опускания нижней челюсти, приложив палец к ямке у козелка. Запомните номера линий, которых достигнет контрольная точка при опускании нижней челюсти на  $1/4$ , на  $2/4$  — и т. д. Запишите эти сведения и рассчитайте, на сколько миллиметров опускается ваша нижняя челюсть при достижении каждого из уровней.

## 02 Г. Структуры тела, участвующие в процессах дыхания и речи — дыхательные пути и легкие.

- 32 а) Дыхательные пути (или дыхательный путь, что все равно). Это — то пространство, по которому воздух при дыхании поступает в организм (достигая постепенно альвеол легких), а затем и покидает тело.

*Полости* рта и носа — входят в состав этого пространства.

- 33 *Глотка* — тоже часть этого пространства. Глотка — анатомическое понятие. Это — часть пути для пищи, воздуха, звуковых вибраций. Глотка расположена сзади от полостей рта, носа и гортани. Имеет развитую мускулатуру. В частности, работа мышц глотки

во время речи должна удерживать глотку открытой (расширенной).

Попутно отметим, что термин *горло* нами не используется — это некое «житейское» понятие, которое слишком многозначно. 34

Этим словом обозначают многое и разное. Горло — это и передняя часть шеи. То есть и кожа шеи, и расположенные поглубже дыхательные пути (трахея и гортань), пищевод. Например, можно говорить: «Приложите руку к горлу, закройте горло шарфом, вода не в то горло попала, кость в горле».

Горло — это и то, что расположено в глубине ротовой полости: миндалины, часть глотки. Например: «В горле пересохло, горло болит». Есть и иные употребления слова «горло» («соловьиное горло певичцы» — то есть хороший голос).

*Гортань* — это сложно устроенный орган, особенно важный для нас тем, что в нем находятся голосовые связки. 35

*Трахея* (дыхательное горло) — это широкая трубка, которая идет от гортани вниз, к легким. Стенки трахеи состоят из хрящевых полуколец, связок, пучков гладких мышц, иных компонентов. 36

*Бронхи* — это проводящие воздух трубки разного диаметра. Самые широкие — те, на которые делится трахея: правый и левый. Затем бронхи продолжают делиться на все более узкие трубочки, образуя так называемое *бронхиальное дерево*. Самые тонкие трубочки называются *бронхиолы* (см. илл. 15.02). 37

Стенки крупных бронхов устроены примерно так же, как у трахеи. Благодаря упругим хрящевым полукольцам бронхи не спадаются. В стенках узких бронхов хрящевые полукольца исчезают, и гладкие мышцы, сокращаясь, могут уменьшать просвет бронха. 38

Таким образом, в груди находится система трубок с более или менее жесткими стенками. В этих трубках постоянно заключен большой объем воздуха. Все это может резонировать в ответ на звук определенной высоты (см. далее, 23-02, (11)).

Гладкая мускулатура бронхов — это часть механизма изменения диаметра бронхов. При изменении просвета бронхов меняется и сопротивление потокам воздуха внутри легких. То есть — возникают и исчезают препятствия газообмену. Это происходит автоматически, в соответствии с потребностями организма в данное мгновение. Если газообмен постоянно низок — некоторые отделы легких вообще могут не участвовать в процессе дыхания очень долго. 39

Возможна и патология, обусловленная недолжным изменением просвета бронхов: например, бронхиальная астма проявляется в спазме, резком сужении бронхов, что вызываемо разными факторами.

**б) Легкие.** Правое и левое легкое — обеспечивают поступление кислорода в кровь и удаление углекислого газа из крови в атмо- 40

сферу. Газообмен происходит в крохотных, менее 1 миллиметра в поперечнике, выростах («пузырьках») на бронхиолах — в *альвеолах* (не смешивать с альвеолами — углублениями, находящимися на челюстях).

Губчатая ткань легких заполняет объем грудной полости (окружая сердце, пищевод, аорту). С изменением объема грудной полости объем легких меняется практически без сопротивления с их стороны.

41 Рассмотрите такую модель. Расположите ладони «ковшиком» (это — «грудная клетка»). Заключите между ладонями губку из поролона (это — «легкие»). Сожмите «ковшик» ладоней — губка уменьшается практически без сопротивления. Распустите ладони, как было, — губка по-прежнему занимает весь объем «ковшика».

42 В обычной жизни легкие в грудной клетке расправляет атмосферное давление воздуха. Легкие упруги: когда для лечения одного из легких в грудную полость вводят воздух — это легкое сжимается за счет своей упругости, изгоняя из себя воздух. Оно перестает совершать дыхательные движения и как бы «отдыхает». То есть легкое уменьшается в этой ситуации аналогично тому, как опускается воздушный шарик, если его завязка ослабела, и газ сочится из шарика. Человек после такой процедуры дышит другим легким: оно не сжалось после введения воздуха, поскольку грудная полость разделена своего рода перегородкой.

43 В легких человека заключен огромный запас воздуха для речи и пения (литра три, а то и шесть-семь). Впрочем, от объема этого воздуха громкость голоса зависит мало. Вспомните крик здорового и голодного месячного младенца. Или громовые вопли мартовского кота, с его маленькими (меньше теннисного мячика) легкими.

44 Как работает дыхательная мускулатура, как происходит поступление воздуха в организм, как воздух покидает организм, каков характер подачи воздуха к голосовым связкам — см. следующие описания.

### 03. РАБОТА ДЫХАТЕЛЬНОЙ МУСКУЛАТУРЫ И ХАРАКТЕР ДЫХАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Данное упражнение является продолжением упражнения 15-02.

1 а) **Общие рекомендации.** Освежите в памяти устройство грудной клетки, в частности, особенность плавающих ребер (см. 11-03, 7). Обратитесь к илл. 8.01, д.

2 б) **Дыхательная мускулатура.** Попадание воздуха в организм и его удаление из организма определено активностью дыхательной

мускулатуры. Прежде всего это **диафрагма** и **межреберные** мышцы, которые постоянно обеспечивают дыхательный процесс.

К дыхательной мускулатуре мы относим и **брюшные** мышцы (мышцы стенки живота), которые участвуют в **активном** выдохе, когда воздух как бы «изгоняется» из тела. Но особенно важно для речевого дыхания следующее: если брюшные мышцы излишне напряжены (пусть весьма и весьма незначительно) — это мешает полноценному взятию дыхания. Предупреждение и устранение лишнего напряжения брюшных мышц — одна из важнейших задач работы над дыханием.

Другие мышцы, которые могут участвовать в дыхании, играют свою вспомогательную роль в те моменты, когда необходимо обеспечить **усиленный** газообмен. Таких мышц — множество. Вплоть до самых мелких: например, при интенсивном дыхании активизируются даже те мышцы, что раздувают ноздри.

**в) Диафрагма.** Это — широкая, плоская мышца, разделяющая полости грудную и брюшную. При взгляде сбоку диафрагма напоминает опрокинутую кверху дном широкую миску с рельефным дном. Не описывая сложного «рельефа» дна этой *миски*, будем считать, что дно *миски* просто чуть-чуть выпукло кверху и напоминает низкий купол, венчающий высокие наклоненные «стенки» диафрагмы.

Диафрагма высоко вдается в грудную полость. Там с куполом диафрагмы соприкасаются, сверху, легкие и сердце (укутанные своими оболочками).

Под сердцем расположена **сухожильная** «площадка» центрального участка диафрагмы. Эта часть диафрагмы — не сокращается.

Места прикрепления **краев** диафрагмы — нижние ребра и позвонки. Стенки диафрагмальной *миски* — мышечные. Они, сокращаясь, на несколько сантиметров опускают края купола диафрагмы, а главное — отводят стенки диафрагмальной *миски* от стенок грудной полости.

Это увеличивает объем грудной полости — как увеличивается объем в шприце, когда тянут поршень. В результате воздух входит в тело. Это — вдох.

Опускающаяся диафрагма оказывает давление на органы брюшной полости. Органы брюшной полости передают это давление на брюшную стенку, и передняя брюшная стенка отчетливо перемещается вперед.

По мере того как диафрагма поднимается в изначальное положение, объем грудной полости уменьшается, и воздух из легких — выходит в атмосферу. Это — выдох. При подъеме диафрагмы могут также сокращаться брюшные мышцы.

Именно движения диафрагмы обеспечивают перемещение основного объема воздуха при вдохе и выдохе.





Поэтому, занимаясь речевым дыханием, вы будете (в большинстве случаев) думать только о диафрагме, представлять себе только ее. А все остальные дыхательные мышцы — «сами собой» «подстроятся» к диафрагме — и будут действовать так, как надо для должного дыхания.

- 10 **г) С чем можно сравнить диафрагму и ее работу.** Рассмотрите некоторые образы представления и наглядные модели диафрагмы, способствующие опосредованному управлению диафрагмой.

Держите вертикально прозрачный шприц (без иглы!), наполовину наполненный водой. Рассмотрите, при перемещении поршня вверх и вниз, движение воды внутри шприца (вода — зримая модель воздуха). Свяжите это с перемещением воздуха в дыхательной системе под воздействием опускающейся и поднимающейся диафрагмы. Рассмотрите струю воды, вырывающуюся из шприца при сильном нажиме на поршень (сравните это с потоком воздуха, вылетающего из груди при выдохе). Удалив воду из шприца, ощутите на коже струю воздуха, вылетающего из шприца при нажиме на поршень.

- 11 Внешне на диафрагму больше всего похожа опрокинутая миска, ширина которой раза в три-четыре больше ее высоты. Рассмотрите такое реальное «наглядное пособие». Ярко представляйте, как сокращаются и расслабляются стенки миски, и как ее дно ненамного опускается и поднимется. Нарисуйте диафрагму, пребывающую и в состоянии покоя, и с сократившимися стенками.

- 12 Сформируйте образ представления *центр* диафрагмы (см. 9-03, л). Наметьте красным фломастером в середине дна реальной миски — кружок (величиной с монетку). Обозначьте так условный *центр* диафрагмы. Наметьте такой *центр* и на рисунке купола диафрагмы.

Поработайте с этим образом. Ярко представляйте этот кружок, как он опускается и поднимается. А дно *миски* перемещается вместе с ним. Такое яркое представление *центра* диафрагмы во время наблюдения за своим дыханием имеет огромное значение в деле *окольного* воздействия на диафрагму, стимулирующего ее сокращение и опускание.

Представьте, наконец (если вы когда-либо видели это в море или на телеэкране), плывущую плоскую медузу, ее пульсирующий купол.

- 13 **д) Межреберные мышцы.** Эти мышцы подразделяются на наружные и внутренние. *Наружные* межреберные мышцы, сокращаясь, *поднимают* ребра. А *внутренние* межреберные мышцы — *опускают* их (так как они иначе, чем наружные, прикреплены к ребрам и другим костям). Внутренние межреберные работают только при усиленном дыхании — во время активного выдоха.

Увеличение объема грудной полости при подъеме ребер (как и при опускании диафрагмы) — вызывает понижение давления воздуха в легких. Поэтому атмосферное давление «вгоняет» воздух в тело. Это — вдох. 14

Когда ребра *спадают* (пассивно) или же опускаются активно, благодаря сокращению внутренних межреберных мышц, объем грудной полости уменьшается, давление воздуха в легких повышается — и он выходит в окружающую среду, где давление воздуха — ниже, чем в груди. Это — выдох.

В спокойном состоянии организма, когда нагрузка невелика, ребра *спадают* под действием силы тяжести. 15

Внутренние межреберные (и некоторые другие) мышцы сокращаются и с силой опускают ребра лишь тогда, когда надо осуществлять активные выдохи. Произвольно же включать в работу эти мышцы при спокойном дыхании и при речи — *не* следует.

**е) Изменение окружности груди при дыхании.** Желательно иметь представление об изменении окружности груди при вдохе и выдохе при дыхании, в которых проявляется подвижность грудной клетки (что очень важно при речи). Измерьте портновским сантиметром окружность груди (на уровне подмышек) два раза: после полного вдоха — и после полного выдоха. Чем больше различие этих величин — тем свободнее движения ребер. 16

Если ваше привычное дыхание осуществляется только одной лишь диафрагмой — изменений окружности груди нет. Это измерение — тонкий показатель характера дыхательных движений.

Если грудное дыхание наличествует — повторите изучение изменений окружности груди, измеряя их на уровне нижних ребер. Обратитесь к описанию плавающих ребер, самых нижних (см. 11-03, (7)). Свобода именно нижних ребер обеспечивает наиболее полноценное дыхание грудью.

Все эти исследования весьма содействуют должному ощущению и осознанию движений грудной клетки и диафрагмы при дыхании.

Еще раз обратим внимание, что такое перемещение ребер — лишь «помогает» дыхательным движениям диафрагмы, которые играют главную роль в речевом дыхании. И потому, формируя речевое дыхание, сосредотачивайте внимание — на *диафрагме*. А межреберные мышцы «подстраются» к действиям диафрагмы «сами по себе». 17

**ж) Перемещение воздуха в дыхательной системе.** Таким образом, диафрагма, поднимаясь, а ребра, *спадая* — обеспечивают подачу некоторого объема воздуха вверх, через трахею, гортань, глотку, ротовую и носовую полости — на выдох. Если голосовые связки при этом сомкнуты, воздух обеспечивает небольшое давление на связки. Такое давление — условие формирования голоса. 18

19       Перемещение воздуха, при вдохе через рот, ощущается на небе как слабый холодок, а при выдохе — как равномерное тепло. Постоянно обращайтесь внимание на эти тепловые ощущения. Впоследствии вы будете направлять это тепло на определенные участки неба и десен («на альвеолы»).

20       «Привычное» дыхание может осуществляться у некоторых людей или без всякого участия диафрагмы, или без участия ребер. Все такие варианты организации дыхания — не лучшие. Но и беды в этом нет никакой. Однако усовершенствовать свое дыхание весьма желательно.

21       **з) Дыхательные циклы.** Рассмотрите «на себе» типичный пример протекания спокойного, ненагруженного дыхания. Обратитесь к илл. 15.03.

В конце *дыхательной* паузы дыхательный импульс вызывает вдох, за которым сразу следует выдох, затем — снова пауза, снова дыхательный импульс, снова вдох — и т.д. (см. далее 15-07). Продолжительность вдоха и выдоха, как правило, несколько различна (выдох — как правило, чуть дольше). Выдох может быть значительно продлен — в целях подготовки организма, его мышц к длительному формированию звуков речи на одном выдохе (пока ничего не делаете в этом плане самостоятельно!).

22       Самая изменчивая продолжительность — у дыхательной паузы, между выдохом и последующим вдохом. В покое пауза может достигать нескольких секунд. В этот момент вы познаете энергию тишины. Эта энергия несет в себе покой и умиротворение. Если же дыхание нагружено, то есть физическая (или эмоциональная) нагрузка требует повышенной активности организма — паузы сводятся к минимуму.

23       Мышцы при такой нагрузке осуществляют вдох и выдох интенсивнее, темп дыхания увеличивается. Того требует дыхательный импульс. От мышц в этих случаях требуется хорошая восприимчивость и откликаемость. Но, как правило, бывает наоборот — стеснение. Вот поэтому идет долгая работа с целью овладения своим эмоциональным состоянием.

Эту технику вы обретете в тесном контакте с работой психики. Мышление, эмоции, чувства, психический импульс — главные действующие лица в методике освобождения голоса и речи. Самые первые упражнения уже создают структурную связь между звуком, дыханием и разумом.

24       Эмоции, мышление не должны стеснять полноту дыхания. Как невозможно тренировать дыхание без должного мышечного движения, так невозможно его тренировать без психического импульса всех оттенков и тонов. В этом единстве кроется огромный творческий потенциал, смысл которого вы будете постигать на всем пути работы с голосом и речью.

**и) Характер дыхания.** Понятие «характер дыхания» включает многие моменты. В том числе — особенности координации действий дыхательной мускулатуры (а это — диафрагма, межреберные мышцы, брюшные и иные мышцы). Такими особенностями работы мускулатуры обусловлена масса индивидуальных особенностей дыхания каждого человека. Например, дышит ли он только одной диафрагмой. Или только грудью (причем — втягивая при *вдохе* диафрагму). Или же должным образом сочетает работу и диафрагмы, и межреберных, и брюшных мышц.

**к) Механизмы дыхания реальные — и воображаемые.** Следует учитывать, что, вырабатывая должные навыки речевого дыхания и голосообразования, мы используем систему проверенных практикой средств *опосредованного* управления организмом. Поэтому, когда вами будут освоены *образы* представления процесса дыхания, вы будете руководствоваться именно ими. При этом имейте в виду то, как дыхание происходит в реальности (особенно тогда, когда спишь, или, например, когда идешь задумавшись — то есть тогда, когда вы совершенно не помните о дыхании, и оно происходит «само собой»).

Теперь — переходите к изучению того, как конкретно формировать должное речевое дыхание.

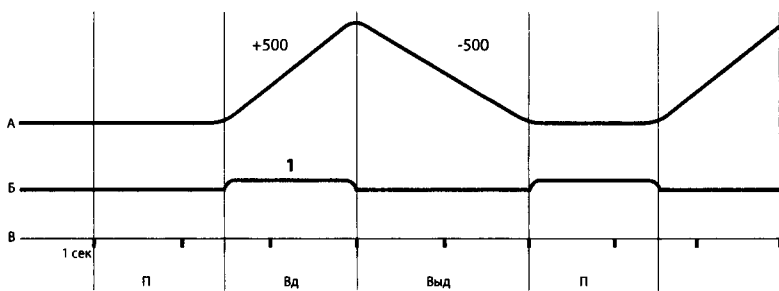
## ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

**а) Процесс спокойного, «незначительного» дыхания.** В предыдущих занятиях вы дышали «как дышится» — то есть так, как привыкли. В этом занятии даны начальные представления о некоторых основах должного речевого дыхания. Впрочем, весьма возможно, что ваше дыхание уже и сейчас в основном соответствует потребностям обыденной жизни. Но — наверняка и вам нужно освоить множество моментов именно речевого дыхания, которые вам еще неизвестны).

В упражнениях этого занятия вы исследуете процесс спокойного, не выраженного, «незначительного» дыхания. Пусть вами постоянно реализуется общий принцип: «Не старайтесь! Оставьте себя в покое!» То есть: организуя свое дыхание — не напрягайтесь в чрезмерном усердии.

Всегда поддерживайте *минимальное* необходимое напряжение мышц — обязательно во всех упражнениях на дыхание (как и при любой работе над собой).

Постоянно держите в поле зрения, что дыхательные движения должны происходить «сами собой», в ответ на *минимальный* дыхательный импульс (то есть — в ответ на внутреннее побуждение



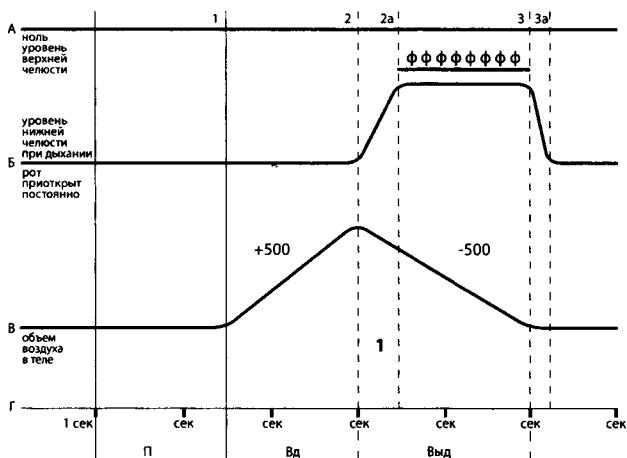
**Илл. 15.03.**

*Дыхательный цикл (при минимальном дыхании).*

*А. Линия, показывающая изменения объема воздуха в легких: подъем линии на входе показывает увеличение объема (на графике – на 611 кубических сантиметров); столько же выходит воздуха на выдохе.*

*Б. Подьем линии (цифра 2) показывает, что в это время к дыхательным мышцам поступают нервные импульсы, вызывающие сокращение этих мышц.*

*В. Время процесса: короткие штрихи обозначают секунды; весь цикл продолжается 6 секунд.*



**Илл. 15.04.**

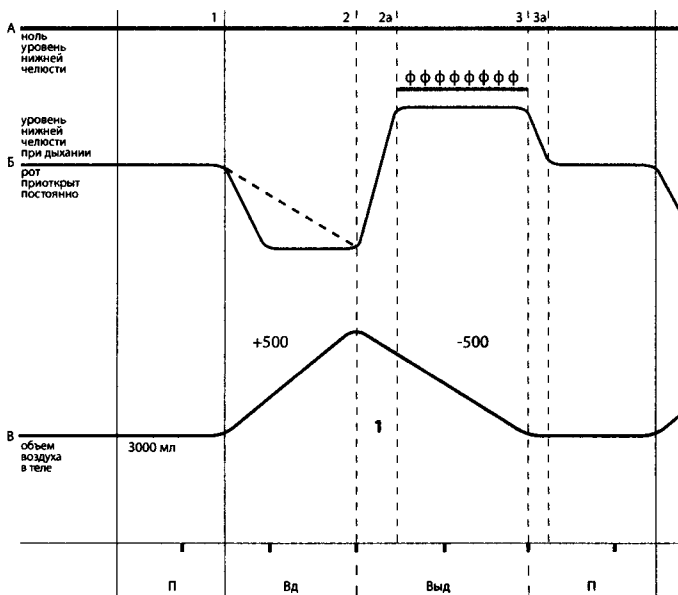
*Движения нижней челюсти при формировании «учебного» звука ффф.*

*А. Линия, показывающая положение верхней челюсти (оно – не меняется).*

*Б. Линия, показывающая перемещения нижней челюсти (ее подъем на выдохе и опускание после выдоха). Короткая линия и буквы над нею показывают время звучания учебного звука ффф.*

*В. Линия, показывающая продолжительность вдоха, выдоха, дыхательной паузы.*

*Г. Время процесса. Внимание на соотношении фаз дыхательного цикла и перемещений нижней челюсти.*



**Илл. 15.05.**

**Интенсивное движение нижней челюсти при взятии дыхания.**

**Значение линий А — Г см. в подписи к илл. 26.15. Внимание на «бросок вниз» нижней челюсти во время вдоха (линия Б); пунктиром обозначено относительно медленное опускание нижней челюсти, происходящее в начале освоения этого движения.**

к дыханию, проявляющееся в генерации определенных нервных импульсов в нейронах). Никакого *прямого, непосредственного, волевого* управления дыханием!

- 4      **Особенное внимание:** не «накачивайте» дыхание, не всасывайте и не «толкайте» дыхание — когда человек намеренно и с силой двигает брюшными и межреберными мышцами, то интенсивно всасывая воздух, то энергично выталкивая его.

Итак: никакого «командования» дыханием!

- 5      **б) Опосредованное управление дыханием.** Если необходимо управлять дыханием в упражнениях данного занятия — делайте это только *опосредованно*, путем использования образов представления.

- 6      Отсюда, в частности, особенности терминологии: мы обычно избегаем слов «вдох», «выдох», чтобы увести вас от привычных «мощных» мышечных реакций на эту команду. Но — вместо этого используем формулировки, которые вызывают различные ассоциации, образы представления. Поэтому такие формулировки становятся элементом в системе опосредованного управления дыханием. Таковы формулировки: «впустите дыхание», «пусть дыхание вольется», «позвольте дыханию войти», «возьмите дыхание», «пусть дыхание впадает и выпадает», «влетает и вылетает», «пусть дыхание перемещается» и т. п.

Слова «вдохните, выдохните, вдох, выдох» — используются только в тех случаях, когда это совершенно необходимо при описании процесса дыхания в упражнениях.

- 7      **Постоянно задавайтесь вопросами:** работает ли образ представления в теле, в движении? Что я ощущаю? Соответствуют ли мои ощущения должным? Что нужно изменить в действии, чтобы ощущения соответствовали?

- 8      **в) Осанка и дыхание.** Постоянно контролируйте *осанку* — то есть те *положения и состояния* организма, которые создают ощущение определенной осанки (как должной, так и разнообразно недолжной, подлежащей изменению). Будьте в осанке, не напрягайте тело, и диафрагма откликнется на дыхательный импульс «сама собой». При этом диафрагма как бы «вовлекает» за собой в активность другие дыхательные мышцы.

- 9      **г) «Глубина человеческой мысли равняется глубине его дыхания».** Вдумайтесь в глубинный смысл этого изречения античного философа перед началом конкретной работы над собой, над своим дыханием.

- 10     Приучите мышцы к *глубокому* дыханию. Для начала проанализируйте: насколько эффективно вы дышите? Хватает ли вам такого дыхания для энергичного и разнообразного звучания речи? Или вы «садитесь на связки», «говорите горлом»? А может — речь похожа порою на невнятный шелест?

- 11     Для полноты звучащей мысли необходимо поставленное, разработанное дыхание. Величина которого необходима и достаточна

для обеспечения любого конкретного высказывания. То есть — потребно лишь небольшое дыхание для вопроса: «Который час?». И необходимо огромное дыхание для произнесения развернутого довода в защиту справедливости.

Но и в первом, и во втором случае дыхание — одинаково глубокое. Поскольку глубокое дыхание — это не то дыхание, при котором легкие на вдохе наполняются воздухом непременно до предела возможного (такой вдох бывает нужен лишь иногда — например, при нырянии за жемчугом). Глубокое дыхание — это такое дыхание, при котором воздух на вдохе всегда достигает нижних долей легких в результате полноценного опускания диафрагмы. Пусть при этом объем вошедшего в легкие воздуха обычно не очень велик (конечно, если надо, то пусть воздух заполняет легкие до предела, но — пусть его вовлекает в тело прежде всего *диафрагма*).

Образно говоря, воздух во время вдоха должен «достигать диафрагмы».

*Энергия, магнетизм, сила воздействия* звучащей речи заключены прежде всего в свободном дыхании, связанном с мыслительным процессом. Чем глубже вы будете дышать, чем глубже будет ваше разговорное дыхание, чем в большей степени ваши эмоции будут связаны с дыханием — тем большую гармонию вы ощутите в речи, как в физическом, так и в эмоциональном плане.

Необходимость постановки глубокого речевого дыхания (именно такого дыхания!) обоснована последними исследованиями мировой практики постановки речевого голоса.

Ваши личностные, прагматичные интересы в общении (смыслы, намерения) надо соотнести с возможностями организма. Научиться правильно дышать — это значит:

- быть в осанке;
- скоординировать работу дыхательных и многих других мышц, которые позволят воздуху легко и свободно входить в вас и выходить наружу;
- выработать нужную мышечную работу всего тела.

Вам будет легче овладеть дыхательной техникой, когда, в последующих упражнениях, вы ляжете на спину и положите руки на живот.

На первом этапе работы вы обязательно исследуете это минимальное дыхание. Без осознания процесса этого дыхания, без обретения ощущений деликатной мышечной работы дыхательного аппарата в ответ на природный импульс *хочу дышать, чтобы жить* — нельзя рассчитывать на то, что при эмоциональных нагрузках вы сможете не утратить должное поведение дыхательного аппарата.



- 16 В дальнейшем вы будете управлять дыханием, возникающем в ответ на любое психическое побуждение. Яркое. Слабое. Яростное. Любое.
- 17 С помощью наших упражнений вы подчините дыхание своей воле, сделав его управляемым. То есть не дадите мышцам перенапрячься ни при каких обстоятельствах, и, главное, подчините их работу психическими импульсами. От такого дыхания зависит качество и выразительность вашей речи.
- 18 Свободный голос — это не только хорошо натренированное дыхание, связанное органично с мыслью и чувством. Это и ваша восприимчивость к любым реакциям организма, их своевременная расшифровка. Это и содержание организма в рабочем состоянии, и незамедлительное восстановление такого состояния при малейшем расстройстве.
- Речь идет о психических и телесных механизмах организма, отвечающих за осанку, дыхание, работу голоса, звучащую речь, движение.

## 05. «РАЗМИНКА» ПЕРЕД ОСВОЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ

Выполняя «разминку», постоянно сохраняйте в поле зрения требования к выполнению рекомендуемых действий (см. 14-02).

«Разминку» делайте, используя упражнения занятия 14. Контролируйте свою осанку, используя все знания, приобретенные в упражнениях 14-06—14-10. Особенное внимание на: положение плечевого пояса (см. 14-08), положение головы, в частности, выравнивание шеи (см. 14-09, ж); на устремленность тела кверху, с использованием образов представления (см. 14-09, в); на достижение минимального необходимого напряжения мышц (см. 14-10, (25)).

«Пробежите» по *дорожке внимания*, контролируя и поправляя осанку в целом, в положении «стоя свободно». То же — в положении «лежа свободно» (см. 14-13). Повторите Заповеди осанки.

Поддерживайте направленность взгляда *перед лицом* (см. 14-14, е, ж).

## 06. ВАШЕ ПРИВЫЧНОЕ ДЫХАНИЕ, НЕ «НАГРУЖЕННОЕ» ЭМОЦИОНАЛЬНО ИЛИ ФИЗИЧЕСКИ («МИНИМАЛЬНОЕ» ДЫХАНИЕ)

- 1 а) **Назначение упражнения и общие пояснения и рекомендации.** Составьте представления о некоторых основных свойствах вашего *привычного* дыхания. Пусть ваше дыхание определяется только минимальным биологическим импульсом (*хочу дышать, чтобы*



*жить*) — и не более того. Это — так называемое «*минимальное*» дыхание. Этим термином можно обозначить такое дыхание, когда организм практически не нагружен физически, а психическая нагрузка — минимальна (то есть: эмоции отсутствуют, образы представления не вызывают эмоциональной нагрузки, а процессы мышления, концентрации внимания — минимальны, и т. п.).

Особенное внимание: не управляйте дыхательными движениями непосредственно. Не пытайтесь волевыми командами «наладить» их «как надо» («как надо» — по вашим теперешним представлениям о дыхании). Не «организовывайте» дыхание сознанием, но дайте дыханию полную свободу, не вмешивайтесь в процесс дыхания. Понаблюдайте за дыханием как бы со стороны. 2

Все эти формулировки выражают общее требование: на данном этапе освоения должного дыхания вы лишь наблюдаете за процессом вашего *привычного* (и не обязательно должного) дыхания, замечая малейшие особенности этого процесса. «Выпустите на волю» дыхательный процесс, чтобы он протекал «сам по себе», и вообще — «не старайтесь!». То есть — не старайтесь жестко управлять собою, «заставлять» себя. 3

Положение тела — «лежа свободно» (см. 14-13). Кому-то будет удобнее наблюдать за дыханием, согнув ноги в коленях. Подбородок не должен «торчать» вверх. Выровняйтесь. *Состояние* организма должно быть таким, какое описано в упражнении 14-13. Достигните такого состояния, для чего несколько минут выполняйте это упражнение 14-13. «Распластайтесь» лежа, чтобы *отпустить* мышцы таза и плечевого пояса для наблюдения за минимальным дыханием. И далее — постоянно поддерживайте это нужное состояние. 4

Глаза поначалу закрыты, потом выполняйте описываемые действия с открытыми глазами. 5

Прямо сейчас, не нагружая себя никакими задачами, всмотритесь в свое тело. Постоянно держите в сознании, что дыхание — результат работы дыхательных мышц: главным образом — диафрагмы, а также межреберных, брюшных. 6

**б) Изучение собственного «минимального» дыхания.** Сосредоточьте внимание прежде всего на следующих моментах. Каково *наше* привычное дыхание? Каков *ваш* привычный дыхательный цикл? Что показывает первоначальное наблюдение *вашего* привычного дыхания в целом? Вы дышите через нос? Слышен ли при этом какой-либо звук? Нет ли каких-либо затруднений при дыхании? Не возникает ли желание вздохнуть поглубже? Каковы перемещения грудной клетки? Живота? 7

Каково участие диафрагмы в *вашем* дыхании? Если на вдохе у вас выпятился живот и разошлись ребра, значит, вы дышите правильно. Воздух «достиг» диафрагмы.

Обычно так дышит ребенок в спокойном состоянии, так дышат животные (имеющие диафрагму) — собака, например. Это же дыхание вы можете пронаблюдать у себя, если успеете оценить дыхание в постели, перед тем, как сон окончательно свалит вас, или же только что проснувшись.

8 Если же у вас на вдохе приподнялись плечи, а передняя стенка живота осталась неподвижной (и тем более — втянулась) — значит, диафрагма не принимает участия во вдохе. Следовательно — вы дышите поверхностно.

9 Причина тому — вы слишком напряжены, вами не освоены навыки формирования должного дыхания. И вам придется много потрудиться, чтобы привыкнуть к новой дыхательной технике, при которой дыхание — глубже привычного вам.

10 Если вы обнаружили, что брюшная стенка не перемещается (или почти не перемещается) — ничего не предпринимайте. Отпустите мышцы живота и только наблюдайте за дыханием (как бы «со стороны»), никак не управляя диафрагмой. Пока не управляя — вскоре вы займетесь опосредованным управлением этой дыхательной мышцей, используя образы представления.

11 Снова сосредоточьте внимание на вашем дыхательном цикле (см. 15-03, з). Изучите на себе уже известную вам последовательность дыхательных движений брюшной стенки и ребер: дыхательная *пауза* — *импульс* на вдох — дыхание вливается (*вдох*) — дыхание выливается (*выдох*) — очередная дыхательная пауза, новый импульс на вдох и т. д.

Осознайте, что дыхание происходит в *автоматическом* режиме.

12 Дышите спокойно. Улавливайте все возможные ощущения, поступающие от вашего дышащего тела. Запоминайте их.

Особенно сосредоточьте внимание при вдохе (то есть при опускании диафрагмы, если все происходит как надо) — на ощущениях, поступающих из области нижней части живота. Улавливаете ли вы в этот момент чувство увеличивающегося давления в этой области?

Более подробный анализ своих ощущений вы проведете в следующем упражнении, где освоите более сложные действия на дыхание. Пока же, как вы наверняка заметили, мы еще не обсуждали, каков тот *путь* («дыхательный путь»), по которому воздух проникает в тело и покидает его. Следующее упражнение посвящено этой теме. И в частности: какова необходимость во время речи дышать через рот.

## «МИНИМАЛЬНОЕ» ДЫХАНИЕ, ОСУЩЕСТВЛЯЕМОЕ ЧЕРЕЗ ПОСТОЯННО ОТКРЫТЫЙ РОТ 07.

### а) Назначение упражнения и общие пояснения и рекомендации. 1

Расширьте представление о характере должного дыхания, выработайте дополнительные навыки осуществления *ротового* дыхания — на практике.



Начиная с данного упражнения, постоянно держите в поле зрения важнейшее правило: при выполнении почти всех упражнений, начиная с занятия 15 — следует дышать свободно через *рот*. Так же следует дышать вообще во время любого разговора, тем более во время публичного выступления.

Что, собственно, вы и делаете в жизни очень часто, не замечая этого. 2

Общеизвестно традиционное мнение, что дышать надо через нос — причем всегда. Да, дыхание через нос件зно. В носовой полости воздух согревается, увлажняется, очищается от пыли. И конечно, каждый волен дышать, как ему дышится.

В то же время дыхание, движущийся в организме воздух — это основа всех звуков речи, и этого воздуха всегда должно быть достаточно, чтобы подавать его на голосовые связки. И от того, в каком пространстве будет этот воздух, как будут вести себя дыхательные мышцы и ряд других мышц, которые удерживают пространство внутри тела, формируя *дыхательный путь, воздушный столб*, его верх и глубину — зависит полнота озвучивания ваших мыслей. 3

Поэтому, разговаривая, вы наверняка не вдыхаете носом, долго и шумно, после каждого речевого периода, втягивая воздух для продолжения своей речи. Вы хорошо или не очень, но подхватываете дыхание ртом. То есть: во время разговора, в активном диалоге, в монологе — вы интуитивно используете широкий путь для дыхания. А именно — рот.

Готовя свой организм к данному сложному упражнению, предварительно выполните упражнение 14-12, достигая должной осанки в положении «сидя свободно». 4

Особенное внимание: достигните минимального необходимого напряжения мышц всего тела, и прежде всего — брюшных мышц и поясничных. Используйте формулу *мышцы живота — слабее... слабее... слабее...* и соответствующие образы представления (*мышцы живота стекают* — и т. п.). Копчик, как всегда, устремлен вниз, а позвонки (пятый поясничный, четвертый, третий и т. д.) — устремлены к атланту.

Упражнения выполняйте сначала «сидя свободно», перед зеркалом, желательно линованным. Затем — и лежа, и стоя. 5

Используйте прямую спинку стула, которая будет поддерживать ваш позвоночник, давая мышцам поясницы и живота большую свободу для перемещения дыхания. Для достижения большей мышечной свободы просуньте кисть правой руки между поясницей и стулом, а левую ладонь поместите на нижнюю часть живота.

6 Во время упражнения глаза большей частью открыты, но во время исследования ощущений их лучше закрывать. Закрытые глаза помогут вам сфокусировать сознание на ощущениях возрастающего при вдохе *давления* в нижней части живота и поясницы. А на выдохе — на ощущениях *спадения* ребер.

7 Сидя, *отпустив* мышцы поясницы и живота, ярко представляя работу диафрагмы — всячески побуждайте себя к обретению *глубинного* дыхания.

8 **б) Речевое дыхание — и нижняя челюсть.** Вы дышите сейчас носом или ртом? У каждого из этих путей для дыхания свои возможности. Путь через рот шире, и дыхание быстрее попадает в глубину тела. Вам следует приучать себя заново дышать ртом — так, как вы это делали в детстве. Продолжая представлять работу диафрагмы, контролируйте дыхание, которому вы открыли путь через рот.

9 Разъедините задние зубы и разомкните губы. Пусть нижняя челюсть слегка опустится (голова должна быть постоянно в осанке — *наверху и перед!*).

10 Во время тренинга речевого дыхания рот должен быть приоткрыт, и губы — разомкнуты.

11 Дыхание должно сопровождаться расслаблением мышц, управляющих нижней челюстью (так называемым *отпусанием* нижней челюсти). И, как следствие, опусканием челюсти.

*Нижняя* челюсть должна быть *опущена* слегка, на величину, необходимую для того (и не более того!), чтобы воздух перемещался при вдохе и выдохе без малейшего сопротивления в ротовом отверстии. А также (в данном упражнении!) — перемещался бесшумно, без малейших звуков, которые могут возникать на губах, на зубах. Сидя у зеркала, определите, спокойно дыша через рот, открываемый вами то шире, то уже — каково у вас лично то самое малое расстояние между верхними и нижними зубами, при котором вам в покое дышится свободно, и воздуха, вливающегося в легкие — достаточно.

12 Для начала наметьте на конце подбородка контрольную точку (см. выше, 15-02, (30)). Позвольте верхним и нижним зубам слегка соприкоснуться. Этим вы устанавливаете так называемый «нулевой уровень» положения нижней челюсти (голова все время — *наверху и перед!*). Заметьте положение контрольной точки при этом (желательно в линованном зеркале). Позвольте нижней челюсти опус-

тяться так, как описано в предыдущем абзаце, когда рот открыт необходимо и достаточно для того, чтобы дыхание было полноценным.

Вероятнее всего, расстояние, на которое опустится контрольная точка на подбородке относительно «нулевого уровня», составит примерно сантиметр (то есть — зубы опустятся примерно на один палец). Проверьте это передлиннованным зеркалом, наблюдая перемещение контрольной точки. При этом нижняя челюсть опустится примерно до уровня «одна четверть» (см. 15-02, (26)).

Продолжайте следить за освобождением нижней челюсти. Нижняя челюсть должна быть опущена как бы «сама по себе». То есть — вы не должны намеренно удерживать ее в данном положении, напрягая мышцы, управляющие нижней челюстью. Вы лишь периодически контролируете положение челюсти и состояние ее мышц. А эти мышцы развивают лишь минимальное необходимое напряжение для того, чтобы челюсть «сама собой» удерживалась в таком слегка опущенном положении.

При этом направьте особое внимание на то, что *задние* зубы верхней и нижней челюстей никогда не соприкасаются (разве что в некоторых специальных действиях). Ни в упражнениях, ни в обычной жизни, ни при дыхании, ни при речи. И тем более их нельзя никогда сжимать, стискивать: ведь, напрягая мышцы челюсти, вы расстраиваете работу и дыхательных мышц, и мышц, которые обеспечивают резонансную систему голоса, и мышц речеголового аппарата.

**в) Речевое дыхание — и состояние мышц, управляющих нижней челюстью.** Эти мышцы должны развивать лишь минимальное необходимое напряжение (устранение лишнего напряжения именно этих мышц — весьма сложная задача, над которой вы будете еще долго работать). Используйте формулы: *мышцы нижней челюсти — слабее... слабее... слабее...* Используйте образ представления *мышцы нижней челюсти — стекают...* Ярко представляйте, как мяжки при этом такие мышцы, «стекающие», как прогретая солнцем свежая сосновая смола, как загустевший мед, как теплое тесто.

В последующих упражнениях требования к управлению нижней челюстью при ротовом дыхании будут значительно расширены.

**г) Речевое дыхание — и губы.** Губы должны быть приоткрыты (без малейшего дополнительного напряжения). Приоткрыты как во время выполнения упражнений, так и во время речи — даже и в те моменты, когда говорящий ненадолго умолкает. Губы приоткрыты ненамного: лишь бы воздух проходил свободно при вдохе и выдохе (см. выше, фрагменты 12, 13). В то время, когда вы *не* говорите достаточно долго, губы, конечно, могут слегка соприкасаться.

18 Но! Соприкасающиеся губы — отнюдь не должны сжиматься с силой! Напряженные губы убивают согласованную работу дыхательного и речевого аппаратов. Пусть губы будут разомкнуты. Если ваши губы сжаты с силой — разомкните, расслабьте их. Затем посмотрите на себя в зеркало. Ушло напряжение в глазах? Каков лоб? Лицо в целом? Чтобы ощутить большую свободу, положите руку на челюсть. Затем уберите руку, оставьте челюсть *опущенной*.

Губы должны быть напряжены лишь минимально — *всегда!*

19 Убедитесь перед зеркалом, что при обоих положениях губ (и приоткрытых, и соприкасающихся при чуть опущенной челюсти) — выражение вашего лица живое, свободное, открытое.

20 Вспомните фото сотен киноактрис и знаменитых моделей, взвизгивающих на мир с доверчиво приоткрытыми губами. Не правда ли: сразу рождается чувство, что каждая из них готова с тобой заговорить. Что никто из них не задирает носа, не «сжимает зубами» свои переживания, неосознанно демонстрируя, что ей — не до тебя. Вы ощущаете, что эти люди — открыты. Открыты для всех — и для тебя. Готовы к отклику.

21 А вы, читатель? Понаблюдайте за своими привычками в жизни. Слушаете ли вы собеседника, сжав зубы? Или держите в сознании, что приоткрытый рот является, на непроизвольном уровне, как раз тем жестом в беседе, который говорит собеседнику о готовности к взаимодействию. В этом этика поведения. Свобода, открытость, готовность к высказыванию — все это создают и ваша осанка, и направленный взгляд, и открытый дыхательный путь, направленный к партнеру или к аудитории.

22 Так что — *отпустите* себя (если вы нашли в себе хоть малые признаки «зажатости»). Откройте свои «замки», свои «задраенные люки». Каждый человек должен знать, как *отпустить себя*, если к тому есть основания.

23 Сравните разомкнутые челюсти и несомкнутые губы с расчеленным оружием. Как можно мгновенно выхватить пистолет из расстегнутой кобуры — так в любой момент можно быстро взять дыхание через предоставленный приоткрытыми губами путь в легкие — открытый, короткий и широкий. Чтобы вдохнуть — и заговорить.

24 Обратите внимание: когда вы, во время разговора, долго молчите, слушая собеседника, — ваши губы соприкасаются, и вы дышите носом. Позволяя увлажниться ротовой полости, которая, возможно, за время долгого разговора слегка «подсохла» из-за длительного дыхания через постоянно открытый рот.

О требованиях к языку, к небу, к глотке — речь пойдет далее.

25 **д) Речевое дыхание — и сопровождающие его ощущения.** Сидя перед зеркалом, положив руки на поясницу и на живот, дышите

спокойно через приоткрытый *рот*. Затем подышите минуту через *нос*. Снова через рот. Сопоставьте: в каком случае дыхание вливается и выливается свободнее? Когда взятие дыхания — более полное? Когда дыхание — бесшумнее? Убедитесь, что, когда вы дышите через рот, дыхание перемещается «под руками» быстрее, легче, бесшумнее, чем тогда, когда вы дышите через нос. «Под руками» — то есть между кистями рук, расположенными на пояснице и на животе.

При дыхании через рот постоянно улавливайте слабые *температурные* ощущения от неба: *холодок* при входе воздуха, *тепло* при выходе воздуха. Не теряйте эти ощущения на протяжении всего дальнейшего тренинга. Напоминая о необходимости контролировать такие ощущения, будем использовать краткую формулу «холодок — тепло».

**е) Выполните вышеописанные действия, лежа свободно.** Глаза закрыты. Оценивайте положение нижней челюсти, губ — по ощущениям.

«Распластайтесь» лежа на полу, чтобы *отпустить* мышцы таза и плечевого пояса для наблюдения за минимальным дыханием.

## РОТОВОЕ «МИНИМАЛЬНОЕ» ДЫХАНИЕ, ОСУЩЕСТВЛЯЕМОЕ ПРИ ПЕРЕМЕЩЕНИИ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ ВВЕРХ И ВНИЗ 08.

**а) Назначение упражнения.** Освойте навык дыхания, при котором нижняя челюсть слегка перемещается вниз и вверх, вследствие чего «сам собой» возникает «учебный» звук, который мы обозначаем буквами *ффф*. Это перемещение нижней челюсти, формирующее звук *ффф*, — действие и относительно простое, и весьма важное: оно готовит к работе над речью ваш артикуляционный аппарат (см. 25-01), одновременно тренируя речевое дыхание.

Внимание на поэтапный характер освоения этого сложного варианта дыхательных движений.

**б) Общие пояснения и рекомендации.** Данное упражнение является продолжением упражнения 15-07. Выполните упражнение 15-07 еще раз. Сначала сделайте это лежа свободно с закрытыми глазами, затем — сидя перед зеркалом с открытыми.

Достигните (насколько это вам пока что удастся) должного положения нижней челюсти, губ, должного характера движений диафрагмы, минимального необходимого напряжения всех мышц гела, особенно мышц, управляющих нижней челюстью и мышц губ. Тщательно выполняйте все требования, описанные в 15-06.







Илл. 15.06.

*Возможные положения нижней челюсти*

- 3 **в) «Минимальное» дыхание — еще раз.** Сидя свободно перед зеркалом, еще раз «прочувствуйте» характер «минимального» дыхания через постоянно и свободно раскрытый рот. Позвольте дыханию свободно вливаться и выливаться — так, как описано в 15-07. Пусть дыхание из глубины тела (при выдохе) перемещается вперед, в пространство перед вами. Внимание на ощущения «холодок — тепло» при дыхании. Внимание на свободную неподвижность головы, пребывающей в должной осанке. «Отпустите» дыхание. Пусть оно «живет само по себе».
- 4 **г) Речевое дыхание — и движение вверх нижней челюсти.** Итак, изначально дыхание такое же, как в упражнении 15-07, когда нижняя челюсть *постоянно* опущена — слегка. Теперь — усложните действия нижней челюсти и губ.
- 5 В начале перемещения дыхания из глубины тела (на выдохе) — пусть нижняя челюсть слегка поднимается (и с ней — нижняя губа, сохраняющая свою форму). Теперь уже выдох осуществляется через узкую щель губ, и при этом теплый воздух ощущается на верхних альвеолах. Губы при этом сохраняют свое изначально небольшое напряжение — такое только, чтобы поток воздуха не мог «отдуть» их.
- 6 Когда воздух перестает выходить из тела — нижняя челюсть свободно, расслабленно, быстро возвращается, «сама собой», в начальное положение (когда она опущена примерно на 1/4 — см. 15-07, 13). Далее следует дыхательная пауза — и затем такие дыхательные движения повторяются, многократно.
- 7 Обратите внимание на слабый шум (шелест, шорох) воздуха, вылетающего через узкую щель губ. Но — пока что — не занимайтесь звуками, сопровождающими выдох.



а) 1/4; б) 2/4; в) 3/4 г) 4/4

Нижняя челюсть при таком дыхании — свободна и перемещается наивозможно легко, как бы «сама по себе» (навык дышать именно так — вырабатывается быстро). Осваивая этот навык, *не* управляйте нижней челюстью волевым путем, *непосредственно!* Но — лишь ярко представляйте перемещение углов нижней челюсти (см. 15-02, (20)). Представляйте, как углы нижней челюсти слегка поднимаются в начале выдоха (причем поток воздуха вылетает в пространство) — и как они легко опускаются после окончания выдоха, в начале дыхательной паузы (см. 15-03, (22)).

Пусть углы нижней челюсти легко и свободно (лишь с минимальным необходимым напряжением мышц нижней челюсти), движутся вниз и вверх при таком дыхании — в данном и в последующих упражнениях. После же выработки навыка лишь дайте себе сигнал: «Дышать с движением нижней челюсти!» — и далее челюсть «заработает сама собой».

Поскольку данный вариант дыхания весьма важен, поскольку он — изначальный при освоении *речевого* дыхания, тщательно изучите и натренируйте его. После этого — обратите особенное внимание на условия формирования «учебного» звука *ффф* и на свойства этого звука.

**д) «Учебный» звук ффф.** Изучите на практике условия возникновения звука *ффф*, который возникает «сам по себе» при изучаемом нами варианте дыхания. Сравните их с условиями формирования привычного для всех звука речи «Ф» (например, в слове «флот»). Работайте с ручным зеркалом.

Осуществите специальное формирование «учебного» звука *ффф*, с целью получить должное звучание этого звука. Такое звучание

свидетельствует о должном характере дыхания при движении нижней челюсти. Однако при рассмотрении условий формирования *ффф* — на некоторое время отложите изученное вами в разделе «г» дыхание.

Произнесите несколько раз слово «фара». Внимание на то, как на первом звуке, обозначаемом буквой **Ф**, влажная поверхность нижней губы (близ *границы* — см. 15-02, (12)) соприкасается с краем верхних резцов.

- 13 Произнесите слово «фара», продлив секунд на пять первый звук («**ФФФФФ**ара»). Затем произносите так только этот первый звук («**ФФФФФ**»). Наконец, начав формирование звука **ФФФФФ**, на второй секунде (когда воздух с достаточным напором продолжает выходить изо рта) — несколько уменьшите напряжение мышц нижней губы.

Так, чтобы поток выдыхаемого воздуха чуть-чуть, примерно на миллиметр-два, отодвигал («отдувал») нижнюю губу от верхних зубов. Нижняя губа при этом продолжает (с весьма небольшим напряжением мышц) устремляться к верхним зубам — но «не может» соприкоснуться с ними. Не может, поскольку напряжение мышц губы весьма мало и не в состоянии преодолеть давление потока выдыхаемого воздуха. Тогда вы и услышите «учебный» звук *ффф*. Потренируйте это действие.

- 14 Этот «учебный» звук *ффф* лишь отдаленно схож с речевым звуком, обозначаемым буквами **ФФФ** в таких словах, как «пuff, флот, фуфайка». То есть буквы *ффф* — это всего лишь условное обозначение звука, порождаемого воздухом, выходящим через узкую щель рта (причем нижняя губа устремлена к верхним зубам, но не достигает их).
- 15 Еще раз вслушайтесь, особенно при воспроизведении магнитофонной записи, в эти звуки. Убедитесь: *учебный* звук *ффф* лишь весьма отдаленно напоминает привычный всем *речевой* звук, обозначаемый этими же буквами. Например: такой речевой звук, как в «растягиваемом» слове «ффффлот» — лишь отдаленно схож с «учебным» звуком *ффф*.

Но если вы несколько расслабите нижнюю губу (настолько, что она, под слабым давлением выдыхаемого воздуха, не сможет больше касаться нижнего края верхних зубов и отодвинется от них, продолжая устремляться к ним) — вы услышите, произнося слово «ффффлот», именно «учебный» *ффф*.

- 16 Произнесите слово «флот» обычно, с речевым «Ф» (когда нижняя губа уверенно *касается* нижнего края верхних зубов) — и с коротким «учебным» звуком «ф» (когда нижняя губа чуть «отдута» от зубов потоком выдыхаемого воздуха). Заметьте разницу как в звучании обоих формируемых звуков, так и в мышечных ощущениях.

Попутно отметим: данный «учебный» звук *ффф* (как и многие другие звуки, в том числе звуки речи, например, звук «Ф» в слове «флот») — не есть проявление голоса (см. 17-04, в, д). 17

**е) Речевое дыхание в дыхательном цикле, сопровождаемое «учебным» звуком *ффф*.** Вернитесь к дыхательным движениям, изученным в разделе «г». Но теперь, когда нижняя челюсть поднимается к верхним зубам и воздух вот-вот начнет вылетать через узкую щель — пусть нижняя губа еле заметно, на миллиметр, переместится назад. Так, чтобы нижняя губа и не касалась края верхних резцов, но и не была «отдуваема» чересчур далеко от зубов потоком выдыхаемого воздуха. Такое «отдувание» происходит, когда нижняя губа бывает совершенно, ненужно расслабленной. 18

Нижняя губа должна лишь устремляться к верхним зубам, с самым малым напряжением мышц. Тогда вы и услышите, на выдохе, «учебный» звук *ффф*, который вы долго формировали в разделе «д» и который сейчас формируется «сам собой». 19

Если такое незначительное управление нижней губой вызывает затруднения — на время «забудьте» об этом действии. Пусть, когда нижняя челюсть поднимается, нижняя губа приближается к верхним зубам и к верхней губе, оставаясь в своем обычном положении. И не сдвигается назад ни на сотую миллиметра. «Учебный» звук будет напоминать речевое «Ф» чуть иначе — но и это приемлемо.

Контролируйте все требования, которые уже знаете, к особенностям состояния нижней губы и ее перемещений, а также к звучанию *ффф*. 20

Постоянно держите в поле зрения: главное — не «дуть» «учебный» звук *ффф*, а перемещать нижнюю челюсть вверх, приближая этим нижнюю губу к верхним зубам, не теряя при этом, не «запирая» путь для дыхания. 21

Дыхательный цикл при этом выглядит так (см. илл. 15.04). 22

Дыхательный импульс — вдох — нижняя челюсть идет наверх, к верхним зубам — выдох со звуком *ффф* — нижняя челюсть идет вниз, в свое изначальное положение — дыхательная пауза. И снова:

дыхательный импульс — вдох — нижняя челюсть идет наверх — выдох со звуком *ффф* — нижняя челюсть идет в свое изначальное положение — дыхательная пауза. И так далее.

Ощущайте движение воздуха на губах и на области альвеол (см. 15-02, (15)) у верхних зубов. По-прежнему ощущайте холодок и тепло на небе, при вдохе и выдохе. 23

Ощущайте легкое давление в нижней части живота на вдохе — и расслабление на выдохе. Если ощущается такое давление — то дышите глубокое (подробно об этом см. 15-04, г, 12). 24

25 **ж) Дыхание с движением нижней челюсти вверх и вниз — в положении «лежа свободно».** Повторите действия, уже описанные в данном упражнении, *лежа свободно*. Закройте глаза, чтобы наивозможно сосредоточиться на осознанно производимых действиях тела и на ощущениях, поступающих от структур своего организма.

26 **з) «Бросок вниз» нижней челюсти.** Это — окончательный, самый сложный вариант изучаемых вами в данном упражнении учебных дыхательных движений. Приступайте к его освоению лишь тогда, когда начнете достаточно уверенно дышать со звуком *ффф*.

27 Рассмотрите илл. 15.07. Особенности данного дыхательного движения — вполне ясны из графика. А именно. Когда дыхательная пауза сменяется вдохом, нижняя челюсть быстро и плавно опускается на  $3/4$ — $4/4$ .

Это опускание может совершаться по-разному. В начале обучения таким дыхательным движениям (когда челюстные суставы еще не очень «проворны») — нижняя челюсть опускается медленно. Так, что достигает своего нижнего уровня к концу вдоха. После же продолжительного тренинга (когда челюстные суставы приобретут высокую подвижность) нижняя челюсть может весьма быстро (но — плавно!) опускаться до своего нижнего уровня. И оставаться на этом уровне все время, пока происходит вдох.

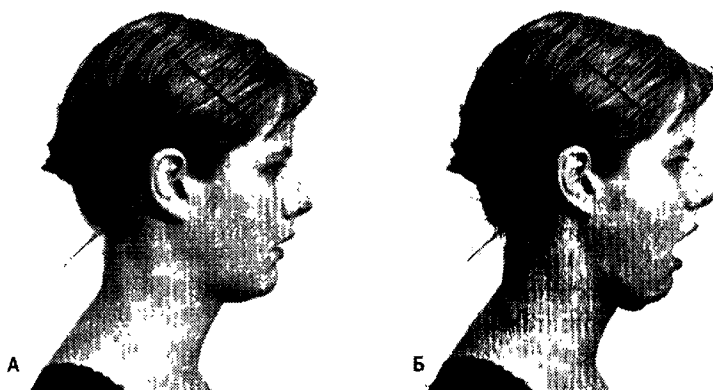
28 Затем начинается выдох, во время которого нижняя челюсть быстро и плавно поднимается в известное уже вам положение близ верхней челюсти. И в этом положении выдох продолжается, сопровождаемый звуком *ффф*. По окончании выдоха нижняя челюсть быстро и плавно опускается в свое изначальное положение (примерно на уровень  $1/4$ ). В этом положении продолжается дыхательная пауза, до следующего вдоха, который опять сопровождается «броском вниз» нижней челюсти.

29 Ни малейшего лишнего напряжения, особенно вызываемого излишним старанием произвольно двигать нижнюю челюсть — не должно быть!

Поэтому, обеспечивая такой «бросок вниз», ярко *представляйте* движение углов нижней челюсти — но не пытайтесь управлять этим движением волевым образом.

При этих движениях все требования к состоянию нижней челюсти и мышц, ею управляющих — должны выполняться полностью (см. «Г»). Все рекомендации относительно способов устранения лишнего напряжения мышц — должны учитываться (используя образы представления, формулы типа *мышцы — слабее... слабее... слабее...* — и т. п.).

30 Назначение такого «броска вниз» — следующее. Быстрое, плавное, ненапряженное опускание нижней челюсти — стимулирует такое же быстрое, ненапряженное сокращение диафрагмы.



Илл. 15.07.  
«Бросок вниз» нижней челюсти при взятии дыхания

И тем самым — быстрый, глубокий вдох. Кроме того, «бросок вниз» нижней челюсти успешно раскрепощает челюстные суставы, устраняет лишнее напряжение мышц нижней челюсти.

«Бросок вниз» нижней челюсти при вдохе используется как в упражнениях на дыхание и на «учебные» звуки, так и при работе со звуками речи.

В обыденной речи «бросок вниз» нижней челюсти при взятии дыхания используется постоянно, а его величина определяется потребностями последующей за этим вдохом речи. 31

**и) Три варианта положения и движений нижней челюсти во время дыхания.** Итак, в Занятии 15 рассмотрены следующие варианты положения и движений нижней челюсти во время дыхания, которые используются и в повседневной речи, и для тренинга навыков управления нижней челюстью. 32

- **Вариант 1** (см. 15-07). Нижняя челюсть *постоянно* опущена, примерно на 1/4, и свободно *неподвижна* как при вдохе, так и при выдохе (самый «простой» вариант участия нижней челюсти в дыхательной деятельности). 33

- **Вариант 2** (см. 15-08, а). Нижняя челюсть опущена примерно на 1/4, и свободно неподвижна во время дыхательной *паузы* и *вдоха* — и поднимается к верхним зубам в начале выдоха. После чего происходит выдох, сопровождаемый «учебным» звуком *ффф*. 34

- 36 ● **Вариант 3** (см. 15-08, з). Нижняя челюсть опущена примерно на 1/4, и свободно неподвижна только во время дыхательной *паузы*. В начале вдоха происходит опускание нижней челюсти («бросок вниз»). Что затем — вам известно. Это — самый сложный (и самый полезный) вариант движения нижней челюсти при дыхании.
- 37 При освоении всех последующих упражнений — самостоятельно избирайте оптимальный для вас вариант действий нижней челюсти при дыхании. Если новый учебный материал поначалу сложен для вас — используйте первый, самый простой вариант. То есть поначалу дышите с челюстью *постоянно* опущенной свободно, примерно на 1/4 (см. 15-07, 13).
- 38 Когда же вы начинаете использовать подъем нижней челюсти на выдохе — обязателен звук *ффф*.
- 39 Затем, по мере упрочения новых навыков — обязательно переходите к постоянному применению третьего варианта, с «броском вниз» нижней челюсти. Варианта самого сложного — но и самого действенного для подготовки работы нижней челюсти для речи. Перефразируя А. В. Суворова, можно сказать: «Тяжело в учении — легко в разговоре (и тем более в споре)».
- 40 Впрочем, весьма вероятно, что вы наверняка свободно оперируете нижней челюстью в самом сложном варианте, и можете использовать «бросок вниз» сразу, не задерживаясь на использовании более простых способов перемещения челюсти при дыхании.
- 41 В любом случае, всегда самостоятельно используйте этот постепенный переход от более простых движений нижней челюсти — к более сложным (но более действенным).
- И вообще — везде самостоятельно применяйте этот общий принцип *постепенного* наращивания сложности осваиваемых вами действий. Любых.
- 42 Особенно следите, чтобы нижняя челюсть была постоянно *опущена*. *Купол* — постоянно устремлен кверху. Это «противостояние» увеличивает объем ротовой полости (что является одним из условий должного звучания).

## 09. «МИНИМАЛЬНОЕ» ДЫХАНИЕ, СОПРОВОЖДАЕМОЕ СОСРЕДОТОЧЕНИЕМ ВНИМАНИЯ НА ДВИЖЕНИЯХ ДИАФРАГМЫ

Данное упражнение является продолжением упражнений 15-07 и 15-08.

- 1 а) **Общие пояснения и рекомендации.** Выполните оба предшествующих упражнения, 15-07 и 15-08.

При этом дыхание осуществляйте сначала без «броска вниз» нижней челюсти, затем — с ним. Если же перемещения нижней челюсти при дыхании (все равно какие перемещения) пока что слишком сложны для вас и затрудняют выполнение нового упражнения — сами определите, как вам дышать, какой из трех вариантов положения и движений нижней челюсти использовать при вдохе (см. 15-08, и).

2



Сосредоточьте внимание на движении диафрагмы. Пополните уже рассмотренные вами дыхательные действия диафрагмы — новыми.

3

Обратитесь к описанию подъема и *спадения* кисти (см. 10-06, 12, 13). Прodelайте эти движения несколько раз.

4

**б) Движения кисти как «пример» для дыхательных движений.** Лежа свободно, расположите правую кисть на поверхности живота так, чтобы центр ладони находился чуть ниже конца грудной кости (при этом кисть — частично лежит над диафрагмой). Пусть кисть «дирижирует» движениями диафрагмы.

5

Пусть кисть плавно *поднимается* все время очередного *впадения* дыхания (то есть во время вдоха), одновременно с подъемом брюшной стенки. А затем, каждый раз в момент начала выдоха, пусть кисть *расслабленно* и мгновенно *спадет*. После этого *спадения* плавное опускание брюшной стенки может продолжаться еще 1—3 секунды. При этом звучит *ффф*.

6

Ярко представляйте: вот «шнуры медленно тянут» ваши пальцы и тем самым всю пассивную кисть кверху — а вот «шнуры оборвались», и ваша расслабленная кисть пассивно, тяжело рухнула («плюхнулась») на поверхность живота. Легко достижимое при таком *спадении* полное *расслабление* мышц, управляющих кистью, — способствует расслаблению диафрагмы и мышц живота во время выдоха. То есть мышцы руки как бы «подают пример» дыхательной мускулатуре, как можно мгновенно менять легкое напряжение — на полное расслабление.

7

Одновременно произносите формулы: *живот — слабее на вдохе...* *живот — слабее на выдохе...*

8

Продолжайте такое дыхание 3—4 минуты, наблюдая (в числе иных объектов наблюдения) возникающий «сам собой» тихий звук *ффф* на выдохе (в случае, если вы дышите, приближая при выдохе нижнюю губу к верхним зубам). Внимание на состояние мышц организма, и особенно — мышц живота, нижней челюсти, губ. Время от времени обращайтесь внимание на движения ребер. Можно закрыть глаза.

9

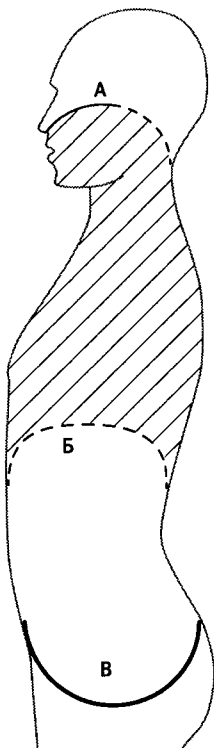
**в) Внимание на ощущения при «минимальном» дыхании.** Положив руку на пол, продолжите спокойное дыхание, выполняя все известные вам рекомендации. Сосредоточьтесь на ощущениях, сопровождающих процесс дыхания, и на осознании этого процесса.

10



11

12



Илл. 15.08  
 Воображаемое строение аппарата дыхания «дышащая грудь»  
 а) небо б) диафрагма в) таз

Весьма возможно, что осваиваемые должные навыки дыхания — новы для вас. Непривычны. И даже ощущаются как «неправильные», неудобные. Но учитывайте, что нередко «привычный» характер дыхания обусловлен привычными же *зажимами*, которые губят должное дыхание.

Вам же необходимо наладить естественный, должный характер дыхания — так «разружьте» свою «привычную», недолжную последовательность дыхательных движений. Для этого: уберите лишнее напряжение, растягивайтесь (см. упражнения данного занятия и последующих).

Осознайте — пусть не в первом занятии (а может уже и в первом) — *легкость* вашего дыхания. Осознавайте свободу дыхания от лишнего напряжения, «зажимов», ненужных «забот» о том, чтобы дыхание было «правильным». *Отпустите* дыхание. Пусть оно «живет само по себе».

## 10. «ДЫШАЩЕЕ ТЕЛО» И ШЕСТЬ ЕГО «СТОРОН»



- 1 а) **Назначение упражнения.** Начните работу по формированию *образа представления*, который обеспечивает опосредованное управление речевым дыханием, обеспечивает свободу, «незажатость» дыхания. Тем самым продолжите формирование системы представлений о характере должного дыхания.
- 2 б) **Общие пояснения и рекомендации.** Работайте с образами представления свободно, дав полную волю воображению. С тем чтобы затем *опосредованно* управлять своим дыханием, и далее — управлять процессом формирования своего голоса и речи.

Смело «будите» ваше актерское начало (см. 10-07). Постоянно привлекайте ваши актерские способности — которые у вас несомненно прекрасно выражены. Как и у каждого человека, не забывшего о своем детстве. А дети — лучшие актеры планеты.

Формируемый образ представления *дышащее тело* участвует в регулировании и сложнейших процессов дыхания, голосообразования, артикуляции, координации мышечной активности, обеспечивающей эти процессы. Соответственно сложность данного образа представления требует настойчивости и большой постепенности при его формировании. 3

Поэтому усложнение образа производится «шаг за шагом» — сначала в данном упражнении, затем в упражнениях 17-06—17-08 и 20-04.

Образ представления *дышащее тело*, в своем окончательном виде, являет строение тела человека приспособленным к выполнению главной (а может быть, и единственной) задачи: формировать должный голос. А для этого — формировать наилучшее дыхание. 4

Ярко представлять это *воображаемое «строение»* человеческого организма — нелегко. Поэтому следует сначала заняться более простым вариантом образа представления: «дышащая грудь» (это — часть общего образа *дышащее тело*). А затем постепенно усложнять образ.

Эта картина — сложна, и порою кому-нибудь она может показаться «весьма необычной», но такой подход весьма действенен. Равно как использование и иных образов представления, пробуждающих могучие возможности актерского начала в человеке.

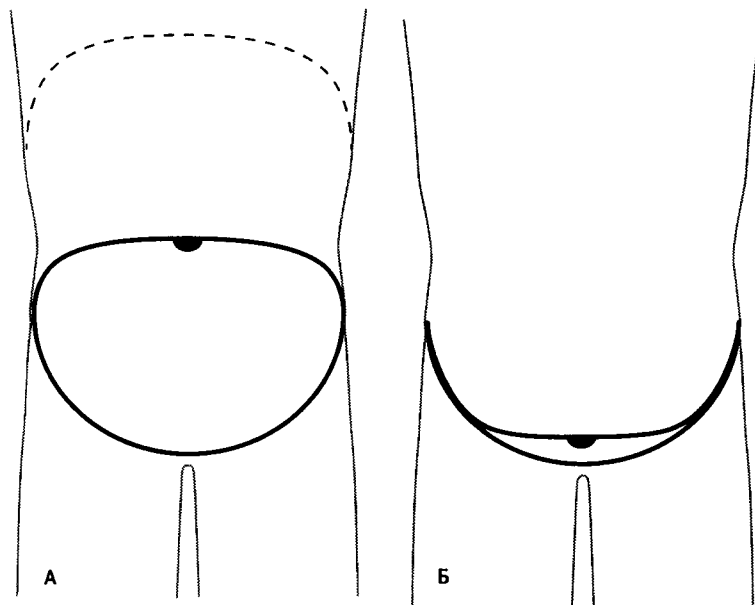
Поначалу работайте лежа свободно, с закрытыми глазами. При этом увереннее перемещается диафрагма, а также яснее улавливаются ощущения, информирующие о положении и состоянии организма и его частей. Работать лучше под записанный вами на магнитофон текст данного упражнения, предварительно изученный и обработанный вами. Сформировав первичные навыки описанных в упражнении действий, можно затем работать сидя и стоя свободно, с открытыми глазами. 5

Таким же образом прорабатывайте все те упражнения, в которых лучше начинать работу над собой в положении «лежа свободно».

Обратитесь к илл. 15.08 (область штриховки).

**в) Начальный вариант образа представления «дышащее тело» — «дышащая грудь».** Поначалу создайте образ «дышащая грудь». Представьте дышащую грудную клетку как некую «коробку» с шестью весьма эластичными стенками, гранями. Но «стенка» и тем более «грань» — это слова, вызывающие ассоциацию с чем-то жестким, твердым, угловатым. Такие ассоциации мешают свободе действий, особенно в дыхании. Поэтому мы используем слова «стороны» *дышащего тела*. 6

- 7 Грудь, спина, бока — это четыре стороны. Верхняя сторона — это *небо* (и твердое, и мягкое). Нижняя сторона, основная при дыхании — это *диафрагма*.
- 8 Не обращайтесь внимания на то, что между «сторонами», образующими грудную клетку, и верхней стороной (небом) в реальности есть «сужение» — шея. Думайте о сторонах *дышащего тела*, не вдаваясь в детали конфигурации этих сторон. Думайте о *всем* дышащем *объеме* грудной и ротовой полостей. Этого достаточно для того, чтобы данный образ представления «работал».
- 9 Дышите — в покое. Отслеживайте возникновение минимального дыхательного импульса, вызывающего взятие дыхания. Ярко представляйте описанную картину воображаемого «строения» организма. Представляйте, как все стороны *дышащего тела* (даже и твердое небо) при вдохе *раздвигаются*, увеличивая объем грудной полости, ее «дышащий объем». Пусть дыхание сопровождается звуком *ффф* при вылете теплого воздуха из тела. Внимание на чередование «холодок — тепло» на небе, при вдохе и выдохе.
- 10 **г) Расширенный образ представления «дышащее тело».** Усложните уже известный вам образ. Ярко представляйте, что он — расширился. Теперь *дышащее тело* — это уже *все* ваше *тело*, кроме рук и ног (илл. 17.03, б).
- 11 Расширьте образ представления верхней стороны *дышащего тела*: теперь этой стороной является *купол*. Для этого ярко представляйте, что небо (и твердое, и мягкое) плавно поднялось (в воображении!) к самому темени и отныне постоянно образует с теменем единый *купол* (см. об этом далее, подробно, 17-06).
- 12 **д) Воображаемая диафрагма.** Расширьте образ представления нижней стороны *дышащего тела* — *диафрагмы*. Сначала обратитесь к описанию диафрагмы и образов представления, связанных с нею (см. 15-03, в, г).
- 13 Теперь ярко представьте, что постоянное место диафрагмы изменилось. Что она отныне располагается непосредственно над тазом, наподобие невысокого (как мелкая широкая тарелка) купола. Представляйте и яркий *центр* диафрагмы в середине этого купола.
- 14 Одновременно представляйте таз в виде большой глубокой *чаши*, с выпуклым книзу глубоким дном. Причем воображаемая диафрагма прикреплена своими краями — к краям этой *чаши* таза.
- 15 По-новому представляйте и воображаемую картину движений диафрагмы при вдохе и выдохе. Ярко представляйте, как во время *вдоха*, «подхватив» дыхательный импульс, *центр* диафрагмы плавно опускается глубоко в чашу таза, почти до самого дна этой чаши. Представляйте именно этот *центр*, а не всю диафрагму.
- 16 При этом, поскольку края диафрагмы «прикреплены» к краям *чаши* таза — она выгибается вниз и повторяет контуры этой *чаши*.



Илл. 15.09. *Воображаемое строение аппарата дыхания в «дышащем теле»*

*а) Диафрагма, «расположенная» сразу над «чашей» таза. Зачерненный полукруг обозначает «центр» диафрагмы. Прерывистой линией обозначено реальное положение диафрагмы в торсе.*

*б) Диафрагма «льнет» к стенкам «чаши» таза во время вдоха*

Как бы *льнет* ко дну *чаши*. Такого в природе, разумеется, не бывает — но, как показывает практика работы нашей Студии, использование данных образов представления весьма способствует и должному формированию голоса, и лучшему формированию дыхания.

Все время *выдоха* воображаемая диафрагма «продолжает оставаться» внизу, «прильнув ко дну *чаши*» — и «возвращаясь» в исходное положение только в начале дыхательной паузы. 17

Подробнее эта тема рассмотрена в упражнениях 17-06—17-08.

*е) Воображаемые четыре стороны тела.* Расширьте образ представления остальных четырех сторон *дышащего тела*. Каждая из этих сторон простирается от краев *чаши* таза и до краев *купола*. По-прежнему не обращайтесь внимания на то, как «относится» к этим сторонам шея. Просто — не вдавайтесь в детали конфигурации этих 18

воображаемых сторон *дышащего тела*. Как и всегда — давайте полную свободу своему воображению, создавая нужные вам образы представления.

- 19 При создании этого сложного образа представления не интересуйтесь также и «судьбой» анатомических структур, расположенных в грудной и брюшной полостях, в голове.
- 20 Пусть ваше воображение ярко рисует главное: один лишь огромный *воздушный столб*, заполняющий все *дышащее тело* — то есть весь торс и всю голову. Поскольку это воображаемый *воздушный столб* — то пишем эти слова курсивом (как условились). Этот *воздушный столб тела* «простирается» от *купола* до чаши *таза* (а если ориентироваться на реальные структуры — то от темени до копчика). Представляйте, что этот *воздушный столб* существует постоянно, и на вдохе, и на выдохе, лишь *пополняясь* воздухом при *вдохе* и отдавая часть воздуха при *выдохе*.

## 11. «ДЫШАЩЕЕ ТЕЛО» И ЕГО «СТОРОНЫ» — ПРИ ДЫХАНИИ В РАЗЛИЧНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ

- 1 а) **Назначение упражнения и общие пояснения и рекомендации.** Исследуйте «минимальное» дыхание при разных положениях тела, с постоянным использованием образа представления *дышащее тело* (см. 15-10).



Еще раз обратитесь к упражнению 15-10. Выполните, в представлениях, все действия по формированию описанных в нем образов представления. Ярко представляйте эти образы. «Держите» их в сознании — постоянно. Выполняйте все требования, изложенные в упражнении 15-10.

- 2 Ярко представляйте, как воображаемые стороны *дышащего тела* перемещаются во время вдоха и выдоха. А именно: во время вдоха стороны движутся «наружу», увеличивая объем *дышащего тела*, а во время выдоха — возвращаются в изначальное положение.
- 3 Постоянное внимание на *перемещения* нижней челюсти при дыхании (см. 15-08, (32)). Внимание на ощущения давления в нижней части живота при вдохе. При выдохе — при всех положениях тела — пусть «сам собой» возникает слабый «учебный» звук *ффф*. Внимание на ощущение «холодок — тепло» на небе, на «ветерок» в области верхних альвеол (то есть в передней области твердого неба).
- 4 Держите в поле зрения, что дыхание — уже не «минимальное»: оно «нагружено» и образом *дышащего тела*, и перемещением нижней челюсти при вдохе и выдохе.

Последовательно изменяйте положения тела, согласно ниже-  
следующим описаниям. Обратитесь к илл. 15.10.

**б) Действия лежа на спине (навзничь) (см. илл. 15.10 а).** Положите 5  
обе ладони на ямки тазобедренных суставов. Скажите мышцам  
живота: *слабее... слабее... слабее...*

**Осознайте, как работает** верхняя «сторона» *дышащего тела* — *ку-* 6  
*пол*. Ярко представляйте при вдохе и выдохе, что небо, и твердое,  
и мягкое — *поднято* (в воображении!) к самому темени, образуя *ку-*  
*пол*. Устремляйте *купол* вверх на вдохе. Устремляйте вверх *и* на вы-  
дохе.

Осознайте, как работает диафрагма (нижняя сторона дыша- 7  
щего *тела*). Внимание на то, как при опускании диафрагмы (при  
вдохе) — приподнимается брюшная стенка. Уловите, в конце  
*вдоха*, появление ощущения легкого давления в нижней части  
живота.

Ярко представляйте, как во время *вдоха центр* диафрагмы глу- 8  
боко подвигается в *чашу* таза при вдохе, и вся диафрагма — вместе  
с ним. Яркое представление *центра* диафрагмы, при организации  
дыхания, имеет огромное значение для *окольного* воздействия  
на диафрагму, стимулируя ее сокращение и опускание.

Такой образ представления (*центр* диафрагмы) является хо- 9  
рошим побудителем к движению, к откликаемости диафрагмы.  
При этом стенка живота не противодействует опусканию диа-  
фрагмы. Для тех, кто «напряжен» в пояснице, в паховой области,  
использование этого образа — прекрасный отвлекающий ма-  
невр.

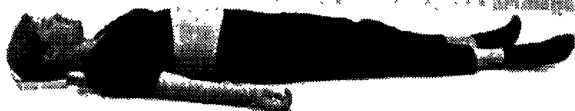
Передняя брюшная стенка окончательно возвращается в изна- 10  
чальное положение — во время дыхательной паузы (см. предыду-  
щие упражнения).

Итак: диафрагма — на вдохе идет вниз, *купол* — постоянно уст- 11  
ремлен вверх (см. об этом далее подробно 17-06—17-08).

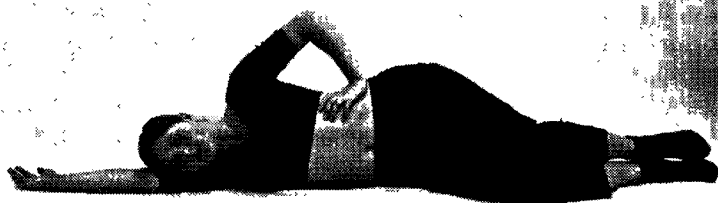
Выдох (в данном упражнении) «происходит» в воображении,  
так, как описано в упражнении 15-10, 16.

Осознайте, как работают остальные стороны дышащего тела. 12  
При вдохе передняя сторона *дышащего тела* — несколько поднимает-  
ся по направлению к потолку; задняя сторона — плотнее прилегает  
к полу; боковые стороны *дышащего тела* — несколько *раздвигаются*  
направо и влево.

**в) Действия лежа на правом боку.** Выровняйтесь (см. илл. 15.10, б). 13  
Правая рука вытянута за головой по оси тела, ладонь обращена  
кверху, правое ухо лежит на правой руке. Обхватите левой кистью  
нижние ребра (или, если ребра обхватить очень уж трудно — то та-  
лию, как можно ближе к нижним ребрам). Большой палец при этом  
направьте назад. Локоть устремлен вверх и никуда не клонится.



А



Б



В

**Илл. 15.10.**  
**Дышащее тело в различных положениях**

.....

Ярко представляйте, что тонкий «шнур» «тянет кверху» острие локтя, и поэтому согнутая рука не может наклониться ни в сторону груди, ни в сторону спины. То есть ее оси находятся в вертикальной плоскости.

Осознайте, как работают межреберные мышцы *левой* части грудной клетки, как движутся левые плавающие ребра под вашей кистью. Как при *вдохе* приподнимающиеся ребра несколько поднимают левую сторону *дышащего тела*. И в результате локоть — перемещается кверху. Осознайте, что и межреберные мышцы *правой* стороны грудной клетки, поднимая правые ребра, способствуют приподниманию всего торса. Отметьте *спадение* ребер при *выдохе*, когда торс опускается в изначальное положение. Прибавьте к этой картине картинку *купола* и движения диафрагмы. Осознайте перемещение *центра* диафрагмы. Отметьте, как левая сторона тела, расположенная под рукой, откликается «сама собой».

**г) Действия лежа ничком.** Лежите на животе и груди, голова повернута в удобную вам сторону (см. илл. 15.10 в). Положите тыльную сторону правой кисти на поясницу. Продолжайте представлять движение диафрагмы, ее центра. Осознайте, как при вдохе поднимается задняя часть грудной клетки, вследствие увеличения объема *дышащего тела*, и как поясничные позвонки приходят в движение.

**д) Действия лежа на левом боку.** Воспроизведите ту же задачу, что в разделе «в». Стимулируйте подвижность, откликаемость диафрагмы на дыхательный импульс, в ответ на представление *центра* диафрагмы. Следите за перемещением правой стороны. Прибавьте к этой картине картинку *купола*.

**е) Снова действия лежа навзничь.** Вновь осмыслите образ *купола* и движения диафрагмы — на новом уровне контакта с телом, понимания его движений.

Нагрузите минимальный дыхательный импульс небольшой эмоцией вздоха облегчения. Все же что-то в этом доселе бессознательном процессе начинает попадать под контроль вашего сознания. Корректируется действие механизма дыхания.

Идите от эмоции. Предоставьте телу откликнуться на большой импульс, не зажимая дыхание. Предоставьте диафрагме подхватить импульс, а *куполу*, в ответ на дыхательный импульс, — устремиться кверху.

Вернитесь к минимальному дыханию. Затем обратитесь к дыханию, нагруженному образом *дышащего тела*.

Дыхание — меняется ли при подключении этого образа представления? В чем? Качественно меняется? Количественно? Амплитуда? Важно, чтобы дыхание двигало тело «само по себе». Чтобы дыхание



откликалось на образ представления и не стеснялось мышцами. Чтобы понимание процесса было подтверждено телесно, движениями и ощущениями.

## 12. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ДЫХАНИЯ

- 1 а) **Варианты дыхания в зависимости от вида дыхания.** Дыхание может быть охарактеризовано с разных точек зрения. Можно различать (в нашей практике) такие варианты характеристики дыхания.
- 2 «*Минимальное*» дыхание (см. 15-06) — и «*нагруженное*». Нагрузка — это любое физическое или психическое напряжение.
- 3 «*Биологическое*» дыхание (то есть врожденное, все едино у кого — у рыбы ли, у кошки, у человека ли) — и «*выработанное*» (это — прочный навык дыхания определенного характера, например при плавании, при пении).
- 4 *Осознаваемое* дыхание — и *неосознаваемое*. Как правило, человек *не* осознает того, как он дышит. Дыхание осознается, если специально направить на него внимание, или когда дыхание необычное (например, усиленные вдохи и выдохи перед нырянием под воду), или болезненное.
- 5 *Спокойное* дыхание — и *измененное* воздействиями: эмоциональными (страх, смех, гнев и т. п.) или физическими (боль, кашель, икота, тяжелая физическая нагрузка, недостаток кислорода, фармакологическое воздействие и т. п.).
- 6 *Произвольно управляемое* дыхание — и *не управляемое* сознанием, совершающееся «само по себе» (как у малого ребенка, например, или у спящего).
- 7 *Дыхание*, управляемое *непосредственно, прямо*, путем *волевых* посылок к дыхательным мышцам (например: увеличить темп дыхания, дышать глубже и т. п.) — и дыхание, управляемое *опосредованно*, с использованием образов представления и т. п.
- 8 б) **Варианты дыхания в зависимости от качества дыхания.** *Должное* дыхание (то есть наилучшее для данной ситуации) — и *недолжное*. Можно различать варианты недолжного дыхания.
- 9 1. Недолжное дыхание *приемлемое* — но все же *не наилучшее*. Например, такое дыхание, как после освоения вами данного занятия: все нужное уже осознано, но еще нет свободы, нет прочных навыков дыхания, должный характер дыхания поддерживается во многом произвольно.
- 10 2. Недолжное дыхание, хотя и *встречающееся* нередко у профессионалов звучащей речи — но *нежелательное*. Например, теле-

журналист во время выступления использует устаревшую технику речевого вдоха через нос. В результате этого дельные рассуждения журналиста сопровождаемы неэстетичным сопением. Сам же он не успевает вовремя взять дыхание для последующей фразы. И поэтому вынужден делать долгую дыхательную паузу в речи, медленно (порою целую секунду!) всасывая в легкие воздух — как раз там, где нужно говорить увлеченно и наступательно.

Другой пример: певец во время вдохов вдыхает пусть и ртом — но с вытягивает воздух с силой, напряженно. И раздающееся при этом свистящее сипение «оскверняет» вполне добротный тенор артиста.

3. Недолжное дыхание *привычное, но неудачное*. Например, человек всю жизнь успешно дышит только с помощью ребер. Из-за этого диафрагма на *вдохе* пассивно *поднимается*, а живот — вытягивается. При этом человек жалуется на «короткое дыхание» которое мешает ему выступить с трибуны. 11

4. Недолжное дыхание, сопровождающее *патологические* процессы (астматическое, например); или дыхание просто шумное, свистящее, с хrapением и т. п. 12

Данный перечень (его можно продолжить) помогает четче оценивать особенности своего дыхания, яснее осознавать, что именно происходит с дыханием в данное мгновение. 13

## НЕКОТОРЫЕ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ — 13. КАК УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИНГА

Превращая жизнь в тренинг, в диалогах с собеседниками дышите ртом. Следите за свободным, легким перемещением дыхания, и когда вы слушаете, и когда говорите. Исследуйте, наблюдая за собой в диалоге с кем-либо, что действеннее: брать дыхание носом — или ртом. Чередуйте оба способа взятия дыхания. 1

На первом этапе экспериментальной работы с дыхательными мышцами чаще отдавайте предпочтение дыханию ртом, даже когда вы просто слушаете собеседника. Управляйте дыхательными мышцами, представляя их образ действия, ощущайте их работу вкупе с дыханием через рот. Анализируйте и делайте свои выводы.

Формируйте, развивайте образ представления *купол + чаша* в паузах повседневной суеты. 2

Особенное внимание — на дыхание с *перемещением* нижней челюсти вниз и вверх, сопровождаемое «учебным» звуком *ффф* (см. 15-08). Тренируйте это действие при каждой возможности (хотя бы и без звука *ффф*, если обстоятельства не позволяют). 3

- 4 Отдыхая в положении «лежа свободно», тренируйте «минимальное» дыхание (см. 15-06).
- 5 Тренируйте, в воображении, образ представления *дышащего тела* (см. 15-10). И, повторимся, все действия, какие только можно, выполняйте также и в воображении, в представлениях.
- 6 Постоянно используйте для тренинга те повседневные действия, которые указаны в упражнении 14-19. И вообще: во всех описаниях под унифицированным названием «Некоторые повседневные действия...» — самостоятельно подбирайте и тренируйте не только «новоосвоенные» повседневные действия, но и повседневные действия всех предыдущих занятий (особенно те действия, которые выполняются менее уверенно, чем остальные).

Описание *комплекса упражнений* для постоянного тренинга — см. 16-19.

## 14. ОСНОВНЫЕ ИТОГИ ПРОРАБОТКИ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

Вами изучены первоначальные требования к должному речевому дыханию (движение воздуха через рот, перемещение нижней челюсти во время вдоха и выдоха и т. п.). Освоены основные пути достижения такого характера дыхания, выработаны начальные навыки формирования такого дыхания.

Вы получили первые представления о начальных, создаваемых воображением образах представления — этой основе опосредованного управления речевым дыханием, организации нужных для такого дыхания действий дыхательной мускулатуры.

# ШЕСТНАДЦАТОЕ ЗАНЯТИЕ

## ДВИЖЕНИЯ И ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА (ПЕРВЫЙ ЭТАП ОСВОЕНИЯ)

### ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ 01.

Продолжите совершенствование *осанки* тела, и прежде всего — осанки головы.

Разрабатывайте подвижность и управляемость *позвоночника*, и особенно — шейного отдела позвоночника. Используйте для этого прием работы над собой, который можно обозначить как *разрушение и выстраивание* позвоночника.

Продолжите совершенствование *координации* движений, подвижности, восприимчивости и откликаемости всех мышц.

### ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ 02.

а) В упражнениях данного занятия применяется прием работы со структурами тела, который можно охарактеризовать как *«растягивание»* структур тела — и их возвращение в изначальное положение. Это — один из основных приемов восстановления исходного, должного положения и состояния этих структур, утраченного за годы жизни. Сказанное особенно относится к растягиванию суставов, особенно — суставов позвоночника. 1

Применительно к задачам разработки подвижности и управляемости позвоночника (а это — основные задачи данного занятия), такой прием («растягивание» и возвращение в изначальное положение) можно образно охарактеризовать словами «разборка и сборка позвоночника», «разрушение и выстраивание» позвоночника — по аналогии с разборкой и сборкой детского конструктора (или мотора трактора, например). 2

Подробнее — см. упражнение 16-05.

Кроме того, применяются разнообразные варианты растягивания суставов рук и ног.

б) Во время работы над собой постоянно держите в поле зрения моменты, указанные в занятиях 14 и 15. Никогда не теряйте из вида образ представления копчика, направленного вниз, и позвонков, устремленных вверх — к атланту. 3

Учитывайте особенность понимания терминов «вниз» и «вверх» — при описании работы с телом: «вверх, кверху» — это 4

значит «к голове», а «вниз, книзу» означает — «к стопам». Независимо от того, человек стоит, лежит или пребывает в глубоком наклоне. Например, при глубоком наклоне, когда голова находится много ниже крестца, позвонки устремлены все равно «вверх», к голове, к атланту; а нижняя челюсть, когда рот открывается, все равно движется «вниз» — хотя подбородок удаляется от пола.

- 5 Не теряйте из вида образ головы, «плавающей» на вершине позвоночника (см. упражнения 16-09, 16-10). Постоянно используйте формулу, которая организует осанку: голова — *наверху и перед!*

Используйте принцип *марионетка* при любом *выстраивании* (и *разрушении*) позвоночника — для опосредованного управления своим телом (см. 16-05).

Постоянно «обращайтесь» к мышцам, удерживающим голову на вершине позвоночника, в сочленении «атлант-череп»: *атлант — слабее... слабее... слабее...*

- 6 В положениях «стоя свободно» и «сидя свободно» нужна такая работа мышц, чтобы все тело могло свободно двигаться, дышать, говорить, молчать — при всем разнообразии интеллектуальной работы и эмоциональных переживаний.

- 7 Поддерживайте функциональность суставов, вовлекайте хорошо работающий сустав в верное действие.

Дыхание (через рот) при выполнении изучаемых упражнений описано в упражнении 16-05 (5)).

- 8 Постоянно изучайте свои ощущения. Обдумывайте их. Называйте их точными словами.

Постоянно отыскивайте, самостоятельно, наилучшие варианты движений и положений тела. И обнаруживайте, устраняйте все не лучшее, недолжное, мешающее.

### 03. «РАЗМИНКА» ПЕРЕД ОСВОЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ

Используйте рекомендации, данные в 15-05.

Начинайте «разминку», сосредоточившись на дыхании через рот, и в частности, на дыхании с перемещением нижней челюсти вниз и вверх, в сопровождении «учебного» звука *ффф* (см. 15-08, и). Поддерживая такое дыхание, контролируйте осанку (см. 14-10), и в частности, устремленность тела вверх.

Контролируйте постоянную направленность взгляда *перед лицом* (см. 14-14, е, ж).

Проведите недолгую тренировку навыка поддержания равновесия (см. 14-15, д). Если времени мало — сделайте это не полностью.

## КОНСТРУКЦИЯ ИЗ КУБИКОВ («БАШЕНКА») — КАК МОДЕЛЬ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА 04.

Данное упражнение является подготавливающим к упражнению 16-05 и к аналогичным ему.

**а) Как устроена башенка из кубиков.** Обратитесь к илл. 16.01. Башенка из кубиков (определенным образом связанных друг с другом тонким шпагатом) изображает шейный отдел позвоночника. Каждый из пронумерованных шести кубиков — это как бы отдельный «позвонок», и лишь верхний кубик (с двумя номерами) изображает два тесно соединенных позвонка: атлант и второй шейный позвонок (см. 11-03, (6)). Нижний кубик («седьмой позвонок») прочно прикреплен к опоре (к поверхности стола).



Продолговатый параллелепипед наверху — изображает «череп». Место соприкосновения кубика «атлант» и кубика «черепа» — изображает сочленение соответствующего названия (сочленение «атлант-череп», см. 11-03, (9)). Обратите внимание на местоположение центра тяжести такого «черепа» (обозначено крестиком).

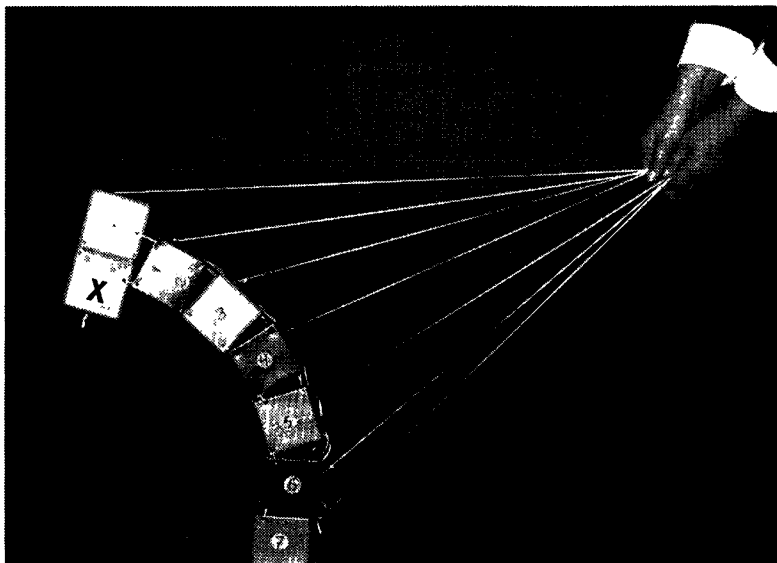
Башенка стоит вертикально и не разрушается, поскольку ее элементы (кубики) удерживаются тонкими шнурами, которые натягивает некий «кукловод» (ведь вся конструкция — это не что иное, как простенькая марионетка).

**б) «Разрушение» башенки кубик за кубиком (то есть — «по кубикам»).** Башенка разрушается так. Когда самый верхний шнур отпущен «кукловодом» — «череп» слегка наклоняется вперед, перемещаясь в своем «сочленении» с верхним кубиком (этот кубик «атлант» — неподвижен при наклоне «черепа!»).

Наклон вызван гравитацией, воздействующей на центр тяжести «черепа». Поскольку центр тяжести расположен вне пределов площади опоры «черепа» на «атланте», конструкция теряет равновесие. Внимание: нижерасположенные кубики по-прежнему вертикальны лишь потому, что их все еще удерживают натянутые шнуры.

Когда отпущен следующий шнур, прикрепленный к кубику «атлант», наклон верхней части башенки вперед еще более увеличивается.

Таким образом, по «башенке» движется вниз как бы «*волна перестраивания*» «кубиков-позвонков». В данном случае это — *волна разрушения*. При этом участок башенки выше *волны разрушения* — уже «разрушен», а участок ниже *волны* — по-прежнему неизменен. Пусть *волна* пройдет до самого низа. Кубики связаны шпагатом друг с другом так, что каждый из них может наклоняться лишь слегка — но в итоге башенка сгибается достаточно круто (см. илл. 16.01).



Илл. 16.01

*Выстраивание башенки из кубиков.*

- 6 **в) «Выстраивание» башенки.** Чтобы выстроить башенку, «кукловод» натягивает шнур за шнуром, последовательно, начиная с нижнего шнура, прикрепленного к 6-му кубику. И кубик водружается на нижерасположенный, 7-й кубик (прочны прикрепленный к опоре). Теперь по башенке движется вверх *волна выстраивания*.

Внимание: участок башенки выше этой *волны перестраивания* кубков — все еще «разрушен», тогда как участок ниже *волны* — *уже* принял свое изначальное положение.

- 7 В конце концов натягивается шнур, увлекающий верхний параллелепипед, передняя часть которого плавно «всплывает», и этот «череп» возвращается в свое изначальное положение, опираясь на кубик-«атлант».
- 8 **г) Башенка восстановлена** (подобно тому, как склонившаяся в поклоне кукла-марионетка, повинаясь управляющим ею нитям, выпрямляется, грациозно поднимая свою кукольную голову).
- 9 **д) Одновременное разрушение башенки.** Пусть «кукловод» разом отпустит все шнуры, натяжение которых удерживает башенку в вертикальном положении. Тогда и «череп», и все «позвонки»-кубики одновременно придут в движение, перемещаясь вперед и вниз. *Волны разрушения* при этом нет — вся конструкция рухнет разом.

**е) Модель «Башенка» — и позвоночник.** Обращайтесь к этой простейшей модели, изучая процессы *разрушения* и *выстраивания* позвоночника (в упражнениях 16-05—16-08, 16-14 и во многих других). Сходство велико — поэтому нередко позвонки в тексте описаны как «кубики», а шейный отдел позвоночника — как «башенка».

## «ВЫСТРАИВАНИЕ» 05. ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА ПО ПОЗВОНКАМ

**а) Назначение упражнения и общие пояснения и рекомендации.** 1  
Данное упражнение — первое, в котором непосредственно решаются задачи, охарактеризованные выше (см. 16-01).

Собственно, учебный материал упражнений 16-05—16-07 и 16-10—16-15 посвящен единой общей теме: «Выработка навыков управления положением и движениями позвоночника и головы» — и тем самым упорядочение важнейших навыков должной осанки. Этот материал разделен на отдельные упражнения лишь для удобства ознакомления с темой.



Данное упражнение — это первооснова освоения такого важнейшего действия, как «переборка» позвоночника. При «переборке» позвоночника происходит небольшое перемещение позвонков в их суставах, растягивание мышц и связок — и возвращение всех этих структур в их изначальное положение.

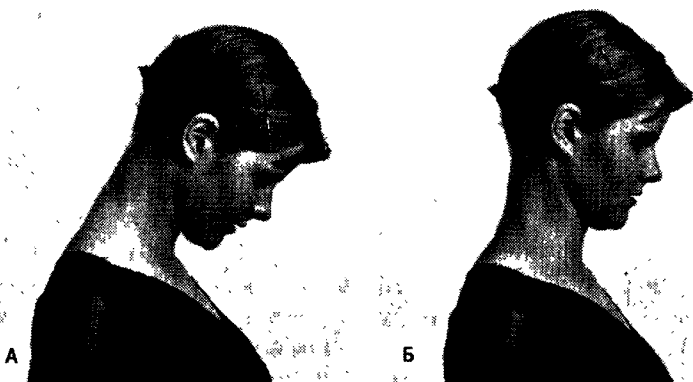
То есть — происходит их как бы «разрушение и выстраивание». Конечно, *разрушается* (и затем *выстраивается*) не позвоночник, а изначальный порядок взаимного расположения позвонков, изначальная *конфигурация* позвоночника.

Итак, используется следующий общий принцип работы на теле, над скелетом: сначала «разобрать» какую-либо структуру тела «по косточкам» — то есть достигнуть наивозможных изменений в суставах, в связках, в мышцах (без чувства дискомфорта!). И затем — «собрать» эту структуру вновь, приведя ее в изначальное (или в более совершенное) положение.

Если нет необходимости использовать зеркало, особенно в начале освоения новых для вас действий — глаза должны быть закрыты: направьте все внимание на ощущения, поступающие от мышц и суставов. Ничто иное отвлекать внимания не должно!

По мере освоения — работайте уже с открытыми глазами. Так, как выполняются схожие действия в повседневной жизни. Когда глаза делают свое дело в процессе взаимодействия с окружающим миром, в то время как «внутренний взор» обеспечивает связь сознания со структурами тела. Взгляд — *перед лицом!*





Илл. 16.02. «Выстраивание» шейного отдела позвоночника.  
 а) Шейный отдел позвоночника разрушен;  
 б) 4 й шейный позвонок возвращен в изначальное положение;  
 в) положение «атлант наверху, голова всплыла»

- 5 Внимание на **дыхание**. Дышите через рот (см. 15-08, и). Берите дыхание перед произнесением каждой формулы (см. далее, фрагмент (17)). При быстром (за 2—4 секунды) **выстраивании** шейного отдела позвоночника осуществляйте это действие на одном выдохе.

В начале освоения **разрушения** и **выстраивания** позвоночника можно дышать, не меняя положения свободно опущенной нижней челюсти (чтобы не перегружать внимания). Затем обязательно переходите к дыханию с «броском вниз» нижней челюсти, при вдохе. (см. 15-08, (33)).

Ощущайте на небе холодок при вдохе и тепло при выдохе. Ощущайте теплый ветерок на альвеолах верхних зубов при выдохе.

- 6 б) **Первый этап работы над собой при освоении выстраивания шейного отдела позвоночника**. Поначалу осваивайте описываемые действия, пребывая в положении «сидя свободно» (см. илл. 14.04). Поскольку в таком положении проще поддерживать должное равновесие, и поэтому вероятность возникновения лишнего напряжения мышц много ниже. Впоследствии, упрочив должные навыки, выполняйте действия, стоя свободно. Эти указания относятся и ко всем другим упражнениям, освоение которых лучше начинать, сидя свободно.
- 7 Внимание на осанку! Осуществляйте все контроли осанки, уже известные вам (см. занятие 14). Делайте это постоянно, осваивая любые новые упражнения — пока не выработаются прочные

навыки поддержания должной осанки в любой ситуации.

Особенное внимание на то, чтобы мышцы, удерживающие голову в обычном положении на 1-м шейном позвонке (на *атланте*), развивали лишь минимальное необходимое напряжение. Для этого, в частности, применяйте формулу *атлант — слабее... слабее... слабее...* — и ярко представляйте, как снижается напряжение этих мышц, как они «стекают».



Пусть спинка стула поможет вам на первом этапе работы с разрушением шеи (см. 14-12, (5)).

Спинка стула подобна той стене, у которой вы стояли, изучая способы достижения должной осанки (см. 14-11). Поэтому спинка должна быть сплошной, прямой и вертикальной (все изогнутое — не годится). Сидя на таком «учебном» стуле в должной осанке, соблюдайте правило: должно быть как можно больше точек соприкосновения тела со спинкой стула. При этом — не «вдавливайте» спину в спинку стула, и тем более не «обвисайте», незаметно для самих себя сползая по спинке вниз. Время от времени легким движением *от лопаток* водружайте плечи на место. Проработав описываемые далее действия, касаясь спиной спинки стула — повторите все, выстраивая шейный отдел позвоночника, но уже сидя на передней трети стула, потом стоя у стены, потом стоя, не касаясь стены спиной.

**в) Как «разрушить» шейный отдел позвоночника.** Уроните голову и шею вперед. Для этого устраните напряжение всех мышц, удерживающих голову и шею в обычном, практически вертикальном положении. В результате этого все позвонки одновременно, «разом» придут в движение, и голова «сама собой» *свалится* вперед (сравните это с описанным в 16-04, (9)). Не управляйте этим движением головы — никак!

Пусть голова пассивно повиснет на расслабленной шее. Ощутите, как натянулись мышцы сзади, ощутите приятную *потяжку* в шее и спине.

Внимание: осанка торса по-прежнему неизменна, а 7-й шейный позвонок — не изменил своего изначального положения.

**г) Принципы выстраивания шейного отдела позвоночника по позвонкам.** «Выстройте» шею по позвонкам, используя (как и вообще во всех действиях Метода) лишь минимальное необходимое напряжение мышц (16.02; 16.03).

Выражение «*выстраивать* (или *разрушать*, или *перестраивать*) позвоночник *по позвонкам*» означает то же, что в упражнении 16-04, (4-6) означает выражение «выстраивайте башенку *по кубикам*». А именно, шея меняет свое положение не «вся и сразу».

В изначальное положение мышцами приводится сначала только самый нижний из «повисших» вперед позвонков. В данном случае — 6-й шейный, который «ставится» («устанавливается», «водружается») на 7-й шейный позвонок. Вышерасположенные позвонки поднимаются при этом пассивно, по-прежнему продолжая «свисать» вперед.

- 11 Затем то же самое проделайте с 5-м шейным позвонком: «поставьте» его на шестой. Обратите внимание: участок шейного отдела позвоночника выше 5-го шейного позвонка — по-прежнему *разрушен*. Тогда как участок, состоящий из 5 и 6 шейных позвонков, уже пришел в изначальное положение — то есть уже *выстроен*.

Постоянно держите в сознании это правило: при *выстраивании* позвоночника каждый перемещаемый позвонок должен *сразу* же приходить в свое изначальное положение. Позвоночник выше этого позвонка — остается еще *разрушенным*, тогда как участок позвоночника ниже этого позвонка — уже *выстроен*.

- 12 При *выстраивании* позвоночника мышцы, которые напрягаются и «водружают» позвонок на позвонок, — аналогичны натягивающимся нитям, которые водружают (уже в прямом смысле этого слова) кубик на кубик (см. 16-04).

- 13 Такое изменение конфигурации позвоночника называется «*перестраивание* позвоночника *по позвонкам*» независимо от того, с какой быстротой оно происходит. В начале занятий — *перестраивайте* позвоночник медленно, с паузами, по одному позвонку. В паузах — осмысливайте ощущения, снимайте лишнее напряжение, возникшее от ненужного «старания», осуществляйте точный *настрой* на дальнейшее движение (см. далее).

- 14 В последующих занятиях, по мере тренировки, вы будете *перестраивать* позвоночник «с быстротой убегающей змеи». Но всегда позвоночник должен менять свою конфигурацию «позвонок за позвонком» (то есть *по позвонкам*) — а не так, чтобы все позвонки перемещались одновременно (сопоставьте это с описанием в 16-04, (9)).

- 15 После того как все позвонки, включая атлант, один за другим придут в изначальное, почти вертикальное положение, «водрузите» на атлант голову — пусть она плавно «всплывет» (сопоставьте сказанное с упражнением 16-04, (7)).

- 16 Обратите внимание, что по мере движения *волны перестраивания* позвоночника — меняется и картина чувства *потяжки*. При «*выстраивании*» позвоночника, ниже уровня *волны перестраивания* — чувство *потяжки* исчезает, а выше — сохраняется. При «*разруше-*

нии» позвоночника чувство *потяжки* возникает выше уровня *волны*, а ниже — этого чувства нет. Во все эти ощущения необходимо вмешиваться, командовать мышцами, влияя своим образом мысли на картину разрушения, на чувство *потяжки*.

**д) Опосредованное управление телом при выстраивании шейного отдела позвоночника.** Выполняя действия *разрушение* и *выстраивание* позвоночника, применяйте *опосредованное* управление организмом, с использованием образов представления (глаза при этом — закрыты).

Ярко представляйте «тонкие шелковые шнуры», каждый из которых «прикреплен» к одному из позвонков, а самый верхний — к голове, к темени (принцип *марионетка*). Представляйте, что голова и шея пребывают в примерно вертикальном положении не потому, что их держат мышцы — но потому, что некий «кукловод» (а на деле — ваше воображение) натягивает эти «шнуры», кверху и назад. Сопоставьте сказанное с описаниями «башенки» (см. 16-04, (3)).

Пусть «кукловод» отпустит «шнуры», и тогда голова и позвонки разом рухнут вперед (см. фрагмент 9 и 16-04, (9)).

Затем представляйте, как «кукловод» последовательно «натягивает шнур за шнуром», кверху и назад, «поднимая» очередной позвонок, чтобы «водрузить» его на нижерасположенный.

«Поговорите» при этом с костями и мышцами. Перемещая выстраиваемые позвонки, отчетливо произносите формулы: *«Шестой на седьмой, мышцы шеи стекают... Пятый на шестой...»* — и так далее. Произнося эти слова, ярко представляйте и то, как перемещается называемый позвонок, и то, как его «тянет шнур», и то, как *стекают мышцы* (9-03, и). Это способствует устранению последних остатков лишнего напряжения мышц, управляющих положением и движениями шеи и головы.

Внимание на мышечные ощущения, на чувство приятной *потяжки* в задней половине шеи, выше уровня волны выстраивания, от 6-го шейного позвонка и до атланта.

Чтобы успеть выполнить все эти вспомогательные действия (как то: создание образов представления, анализ ощущений и т. п.), перед *перестраиванием* каждого очередного позвонка — выдерживайте паузу, примерно 2—4 секунды.

В завершении выстраивания позвонков позвольте голове *«всплыть»*. Различайте два этапа этого короткого движения.

При словах *атлант наверх!* — шейные позвонки второй и первый (атлант), «повинуясь натяжению» своего «шнура», возвращаются в изначальное положение. Но голова все еще чуть наклонена, в сочленении «атлант-череп».

Она плавно возвращается в изначальное положение только спустя еще долю секунды: при словах *голова всплывает...* — «натяги-

вается увлекающий голову шнур», и плоскость лица возвращается в вертикальное положение (см. также 16-09, 16-10 и последующие упражнения). Кончик носа («контрольная точка») поднимается при таком «всплывании головы» на 1—2 см.

25 Теперь голова — снова *наверху и перед!* Ярко представляйте, как натянутые «шнуры» удерживают голову и шею от *спадения* вперед, как каждый «кубик-позвонок» уравновешен на нижерасположенном кубике-позвонке, как голова уравновешена на атланте. Эти образы представления очень важны для легкой, уверенной, свободной осанки головы.

26 Затем представляйте, что голова — это шарообразный бакен, буй, легко покачивающийся на плавной морской зыби. Подражая этому бакену, чуть-чуть покачайте головой (кончик носа идет вниз на сантиметр — и снова вверх, см. далее 16-10). Ощущайте при этом легкость и свободу движений в сочленении «атлант-череп».

27 Теперь — выстройте шейный отдел позвоночника с открытыми глазами. Внимание на перемещение взгляда и смену объектов перед глазами. Взгляд — всегда *перед лицом!*

28 По мере того как формируется навык *выстраивания* шейного отдела позвоночника — формируйте *образ* представления этого действия. Перед выполнением «подъема» очередного позвонка, во время секундной паузы — ярко представляйте перемещения этого позвонка. А в конце *выстраивания* — представляйте *всплывание* головы.

Постоянно напоминайте себе: голова — *наверху и перед!* (см. 14-10, (40)).

29 **е) Последовательность выстраивания шейного отдела позвоночника.** Таким образом, при «неторопливом» выстраивании позвоночника перемещение каждого позвонка происходит в следующем порядке. Вы ярко представляете предстоящее движение (осуществляете *настрой*). Затем берете дыхание — и, *на выдохе*, «приступаете к работе» с очередным позвонком. При этом вслух описываете то, что делаете. Например, произносите: *пятый на шестой...* (то есть: пятый позвонок водружается на шестой позвонок).

В то же время ярко представляете образы, необходимые для полного успеха данного действия: или это «стекающие» мышцы (и говорите, «увидев» в воображении такую картину: *мышцы шеи стекают*); или это воображаемый «шнур, который тянет» позвонок на его место.

30 «Водрузив» позвонок на его место, во время последующей паузы (она продолжается 2—4 секунды и совпадает с дыхательной паузой), вы анализируете свои ощущения, следуя по *дорожке внимания*: пришел ли позвонок в то же самое, изначальное положение, в кото-

ром он пребывал до *разрушения* шейного отдела позвоночника; где именно ощущается *потяжка*; какова осанка всего тела и т.д. По-путно можете продумать, все ли правильно проделали, возвращая позвонок на его обычное место.

Затем снова берете дыхание — и все повторяется для следующего позвонка. 31

Может возникнуть сомнение: а истинно ли пятый позвонок я поднимаю? Может, в работе — четвертый? Или шестой? На занятиях в Студии, под руководством педагогов, осваиваются простые приемы, позволяющие достаточно точно определить, с каким позвонком ведется работа. Описывать их в книге — излишне. Потому что главное здесь — сосредоточенно думать, ярко *представлять* работу с определенным позвонком. Допустим, с четвертым шейным. А если при этом перемещается пятый шейный — это не столь важно. Примерное же положение позвонков на шее вы уже знаете (см. занятие 11).

**ж) Особенности выстраивания 6-го шейного позвонка.** Осваивая данное действие, обратите особое внимание на *выстраивание* 6-го шейного позвонка. Этот позвонок, возвращаясь в свое изначальное положение, сразу совершает движение очень большой амплитуды, назад и вверх. При этом шея почти что возвращается в свое обычное положение. Тем не менее последующие этапы выстраивания позвоночника — не менее важны, хотя последовательные перемещения позвонков при этом намного менее выражены, чем при перемещении 6-го шейного позвонка. 32

Сопоставьте с этим то, что происходит при выстраивании *крестца* в упражнении 16-14.

**з) Универсальный характер описаний, сделанных в данном упражнении.** Описания, сделанные в данном упражнении, полностью применимы при освоении всех действий, связанных с *перестраиванием* всего позвоночника. Поэтому в последующих упражнениях постоянно обращайтесь к текстам данного упражнения. Тем более что многие его пояснения и рекомендации в дальнейшем не повторяются. 33

## «РАЗРУШЕНИЕ» ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА ПО ПОЗВОНКАМ — ВПЕРЕД 06.

Данное упражнение является продолжением упражнения 16-05.

**а) Общие пояснения и рекомендации.** Выполняйте все указанные в предыдущих упражнениях рекомендации, без напоминания. Глаза в первых попытках закрыты, затем — открыты. Обратитесь еще раз к упражнению 16-04. 1



Осваивайте упражнение 16-06 сначала сидя свободно, а по мере освоения — стоя свободно. Эта рекомендация относится и к последующим упражнениям 16-07—16-13.

Дыхание — такое же, как описано выше (см. 16-05, (5)).

- 2 **б) Порядок «разрушения» шейного отдела позвоночника.** Осуществите действие, обратное описанному в 16-05: «разрушите» позвоночник по позвонкам в такой последовательности (см. илл.16.02).

Сначала, за счет перемещения в сочленении «атлант-череп», слегка наклоняется вперед голова (все позвонки при этом сохраняют *изначальное* положение). Контрольная точка (кончик носа) при этом опускается на 1—2 см. Затем — позвонок за позвонком, с паузами от 2 до 4 секунд, перемещаются, *спадают* вперед.

- 3 Наконец, голова повисает на пассивной шее. Отметьте чувство приятной *потяжки* в шее, которое нарастает при движении *волны разрушения* позвоночника вниз, с перемещением вперед каждого очередного местечка «башенки» из позвонков.

Делайте паузу после *перестраивания* каждого очередного позвонка, чтобы осмыслить новые ощущения себя после этого действия, а также чтобы осуществить все нужные образы представления перед следующим действием.

Будет верное действие-движение — будет желаемое, должное костно-мышечное ощущение, которое, в свою очередь, скажет, что движение было осуществлено верно. То есть позвонок передвинулся в нужном направлении, причем с минимальным мышечным усилием.

- 4 **в) Образы представления при «разрушении» шейного отдела позвоночника.** Ярko представляйте во время этого действия, что каждый «шнур», «прикрепленный» к «своему» позвонку и к черепу, изначально натянут, назад и кверху. Натянуты «шнуры» тяжестью позвонков, к которым они прикреплены, и тяжестью головы. Поэтому-то позвоночник и голова удерживаются в своем обычном положении.

Когда «шнуры» один за другим «обрываются» (или их отпускает «кукловод»), голова, а затем и позвонки поочередно *спадают* вперед (то есть позвоночник «разрушается»). На деле же — это вы последовательно расслабляете мышцы, удерживающие шейный отдел позвоночника примерно вертикально.

- 5 *Выстройте* позвоночник и верните голову в *изначальное* положение, как описано в упражнении 16-05, е.

- 6 **г) Роль гравитации при «разрушении» шейного отдела позвоночника.** Обратите особенное внимание на следующий момент, очень важный при *разрушении* позвоночника. А именно на то, чем вызывается *разрушение* шейного отдела позвоночника и опускание головы (начиная с незначительного опускания головы в сочленении «атлант-череп»).

Причина такого *разрушения* — воздействие *силы* тяжести на *центр* тяжести головы, расположенный (при вертикальном положении головы) чуть впереди от площади опоры головы. Голова же опирается на суставные поверхности I-го шейного позвонка — атланта. Но такое *разрушение* позвоночника происходит при условии, что мышцы, управляющие положением и движениями головы — расслаблены в это мгновение и не оказывают «сопротивления» силе тяжести.

То есть голова *спадает* пассивно — так, как *спадает* кисть после расслабления мышц предплечья, в упражнении 10-06, (16). Так же *спадает* и весь торс, при *разрушении* всего позвоночника.

Ваша же роль в управлении этим процессом *спадения* головы — следующая. В случае, если голова и шея *спадает* «разом», то есть одновременно перемещаются вниз все шейные позвонки и голова — вы должны дать первоначальную команду мышцам, управляющим головой: расслабиться! И тем позволить голове (под воздействием гравитации на центр тяжести головы) начать свое *спадение*, которое вызовет *разрушение* всего шейного отдела позвоночника, начиная с сочленения «атлант-череп» — и до 6-го шейного позвонка. То есть — вы должны *отпустить* голову, позволить ей пассивно «упасть» вперед на пассивной шее.

Если же *разрушение* шеи происходит по позвонкам — вы даете тем же мышцам еще и дополнительные команды: *напрячься* в такой-то миг и остановить *разрушение* шейного отдела позвоночника (и тем самым — остановить *спадение* головы) на уровне такого-то позвонка. Причем сделать это с *минимальным* необходимым напряжением и на малое время. Затем снова следует команда, позволяющая голове пассивно «упасть» вперед и вниз до следующей остановки — и так далее.

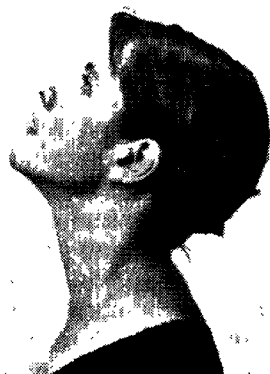
При обоих этих вариантах *спадения* — во время *разрушения* позвоночника вы *не опускаете* голову активным движением — но лишь *позволяете* ей пассивно *спадать* под воздействием силы тяжести до того предела, который вы ей назначаете. А этот предел при *разрушении*, например, шейного отдела позвоночника — это или сразу 7-й шейный позвонок, или это сначала 1-й шейный позвонок (атлант), потом 3-й, затем 4-й — и так поочередно до 7-го шейного позвонка.

## «РАЗРУШЕНИЕ» ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА ПО ПОЗВОНКАМ — НАЗАД 07.

Данное упражнение является вариантом упражнения 16-06. Как выполнять действия, как применять опосредованное управление организмом, на что обращать внимание, как использовать







Илл. 16.03. Шейный отдел позвоночника «разрушен» назад



Илл. 16.04. Шейный отдел позвоночника «разрушен» вправо

ФОТ. АНДРЕЙ С. СЕРГЕЕВ. СЕРИЯ «ПЕРВЫЙ ЭТАП ОСВОЕНИЯ»

стул, когда глаза должны быть закрыты и когда открыты, как перемещается взгляд — уже должно быть очевидно «само собой», без повтора объяснений (см. илл. 16.03).

- 2 Внимание на плечевой пояс и на вертикаль торса.

Прежде чем опуститься по шейным позвонкам назад — положите правую ладонь на сочленение «атлант-череп» и поддерживайте свою шею. Решите главную задачу: связь с позвонками, мышцы минимально напряжены, рука помогает снять всякую нагрузку и осуществляет действие.

- 3 *Разрушите* шейный отдел позвоночника по позвонкам — назад. При этом сначала голова чуть перемещается затылком назад, в сочленении «атлант-череп». Контрольная точка (кончик носа) при этом поднимается на 1-2 см. Затем назад движутся атлант и 2-й шейный позвонок, затем 3-й шейный позвонок — и так до 6-го шейного позвонка.

- 4 Внимание: в сочленении «атлант-череп» *нет резкого* (и очень вредоносного) перегибания назад.

Дуга, образуемая позвонками и головой — очень плавная. Внимание на это обстоятельство при всех жизненных действиях, при которых лицо поднимается (например, вы сидя разговариваете с кем-либо, стоящим перед вами).

- 5 «Выстройте» шейный отдел позвоночника в изначальное положение (начиная с 6-го шейного позвонка), и пусть голова *всплывет* — так, как это описано в 16-05, (23, 24)).

Во время этого упражнения положение нижней челюсти должно «само собой» изменяться определенным образом. Но пока пусть нижняя челюсть «ведет себя так, как ей хочется». Не думайте о нижней челюсти.

6

## РАЗРУШЕНИЕ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА ПО ПОЗВОНКАМ — В СТОРОНУ/СИММ./

08.

Данное упражнение также является вариантом упражнения 16-06 (см. илл. 16.04). Но желательно выполнять его перед зеркалом. Причем так, чтобы *поперечина* была параллельна плоскости зеркала (то есть симметричные точки обоих плечевых суставов находятся на одинаковом расстоянии от поверхности зеркала).

1



Разружьте шейный отдел позвоночника, по позвонкам — *вправо*. Сначала клонится (весьма незначительно!) голова, перемещаясь *только* в сочленении «атлант-череп». Это — начальное движение в действии «ай-яй-яй!» (см. далее 16-12). Шея при этом крохотном наклоне — в неизменном положении (при взгляде сзади — строго вертикальна). Затем, позвонок за позвонком, шея сгибается вправо. Торс при этом строго вертикален, не наклоняется в сторону сгибания шеи.

2

Затем — выстройте шею и голову в исходное положение.

3

Действуйте, как в упражнениях 16-05 и 16-06. Особенное внимание: плоскость лица при таком наклоне — неизменно вертикальна.

Следите за должным положением лица (то есть всей головы) так, как рекомендовано в упражнении 14-09, (13, 14)). В частности — при наклоне шеи ухо должно располагаться над плечом, а отражения обеих ушей должны видаться вам неизменно симметричными.

4

## «ПЛАВАЮЩЕЕ» ПОЛОЖЕНИЕ ГОЛОВЫ НА ВЕРШИНЕ ПОЗВОНОЧНИКА («ПЛАВАЮЩАЯ ГОЛОВА»)

09.

Образное выражение *плавающая голова* обозначает совершенно *свободное* положение головы на вершине позвоночника, выражающееся в наилучшей осанке головы. Положение, поддерживаемое минимальным необходимым напряжением мышц, которые обеспечивают осанку головы, при самой тонкой координации работы этих мышц.

1



При этом голова, «сама по себе», держится должным образом, не клонится ни вправо, ни влево, лицо не клонится к полу и не задирается к потолку. «Сама по себе» — то есть без участия сознания, благодаря прочным навыкам поддержания осанки.

2

- 3 Ощущайте *уравновешенность головы* на вершине позвоночника: голова как бы *плавает, наверху и перед*, легко, без ощутимого напряжения мышц.
- 4 Ярко представляйте образы, выражающие такую легкость. Мяч, легко плавающий на поверхности озера. Наполненный гелием шарик, витающий на веревочке в воздухе. Думайте, что так же держится в пространстве ваша голова. Представьте, что вы стоите в очень соленой воде, которая держит вас сама. Голова легко, как поплавок, видна над поверхностью.
- 5 Такого состояния структур организма, ответственных за положение головы, вы добивались в предшествующих упражнениях. И когда направляли, мысленно, шейные позвонки к атланту (это действие обязательно при любой работе с позвоночником — помните об этом всегда!). И когда работали с суставами и мышцами шейного отдела позвоночника. И когда достигали должного ослабления мышц шеи, используя образы представления *мышцы шеи стекают* или *атлант — слабее... слабее... слабее...*
- 6 *Плавающая голова* — это то положение головы и то состояние структур организма, ее поддерживающих, которые должны быть постоянными. Без свободы в сочленении «атлант-череп» все действия организма протекают в стесненном теле. А в таком случае — не освободить речь и голос.
- 7 «Плавающая голова» особенно наглядно проявляет себя в действиях «да», «нет», «ай-яй-яй!» (см. последующие упражнения).
- 8 В этих действиях голова перемещается вокруг осей, проходящих через сочленение «атлант-череп» (см. 14-09, г). Все шейные позвонки при этом — не меняют своего изначального положения. За исключением перемещения одного лишь атланта при движении «нет» (см. 16-11).

## 10. ДВИЖЕНИЕ ГОЛОВЫ «ДА», ОСУЩЕСТВЛЯЕМОЕ ТОЛЬКО В СОЧЛЕНЕНИИ «АТЛАНТ-ЧЕРЕП»

- 1 а) **Назначение упражнения и общие пояснения и рекомендации.** Освойте легкие, грациозные, уверенные движения «да», совершая их только в сочленении «атлант-череп».



Изначальное положение — желательно «сидя свободно», но можно и «стоя свободно».

- 2 **Голова** — постоянно *плавающая* (см. 16-09), свободная, ее положение поддерживается минимальным необходимым напряжением мышц. Шея пребывает постоянно в неизменном изначальном

положении (внешне) — и постоянно устремлена вверх (согласно вашим ощущениям).

Используйте зеркало, желательно — линованное.

**б) «Да» как учебное движение.** Выполните движение «да» — как разовое движение вниз и вверх. Перемещения головы при этом — минимальны! На первом этапе освоения «да» выполняйте это движение с самым малым напряжением мышц.

Освойте первую фазу «да»: *опускание* лица (или опускание головы, что все равно). *Отпустите* шею на мгновение — и пусть контрольная точка (кончик носа) «сама собой» опускается при этом на один сантиметр или чуть больше (в основном под действием силы тяжести). Ощутите приятную *потяжку* в шее при этом.

Сразу же верните голову в изначальное положение. Контролируйте это перемещение по линиям линованного зеркала.

Продолжительность этого крохотного кивка, осуществляемого наивозможно легким движением — от 1 до 2 секунд. Лучшую именно для вас скорость опускания и поднимания головы — определите по собственным ощущениям. В частности, — по ощущениям, что именно с такой скоростью опускать и поднимать лицо — убедительнее, красивее всего.

Продумайте ваше движение «да». Особое внимание обратите на то, чтобы шейные позвонки не перемещались во время «да» — все перемещения происходят не ниже сочленения «атлант-череп».

Оцените качество вашего движения «да»: оно не резкое, без рывков, плавное — и вместе с тем не затянутое. Разумеется, никаких колебаний вправо или влево. Взгляд — *перед лицом*, как и всегда при движениях головы. То есть в данном упражнении — взгляд слегка опускается и тут же поднимается (вместе с лицом) — если не нужно смотреть на собеседника пристально, не отрывая взгляда.

Примите во внимание, что первая фаза «да» (движение вниз) — это есть не что иное, как начало «разрушения» шейного отдела позвоночника. А вторая фаза «да» (вверх) — это финал «выстраивания» шейного отдела позвоночника: «голова всплывает».

Теперь кивните «да» два, три раза подряд, выполняя все описанные выше требования. Паузы между кивками — минимальные (просто не думайте о них).

**в) «Да» в повседневной жизни.** Освоенное вами «да» (как вы уже обратили внимание) — это в повседневной жизни есть небольшой кивок (жест согласия). Более глубокие поклоны, при которых движение осуществляется не только в сочленении «атлант-череп», но и с участием позвонков — проработайте самостоятельно.

Но и при движении головы только в сочленении «атлант-череп» — можно выразить свое одобрение кивком «да» более активно. На этом *втором* этапе освоения движения «да» несколько

усложните это движение. Минимальное необходимое напряжение мышц при этом — чуть большее, чем ранее (см. раздел «б»). Для этого *представляйте*, что движение «да» осуществляется вокруг оси ушей (хотя на самом деле оно осуществляется вокруг оси, проходящей в сочленении «атлант-череп» — то есть расположенной чуть ниже).

13 Поместите указательные пальцы в слуховых каналах (см. 11-07, (15)). Это — «реальная» ось ушей (см. 11-06, (11)).

14 Выполняйте «да», ярко представляя, что голова в начале этого движения устремляется кверху. А затем голова совершает очень небольшое «вращательное движение» вокруг оси ушей: сперва немного вперед, и сразу же — назад, в изначальное положение. То есть голова как бы «переваливается» через эту ось ушей, как бы собираясь «опрокинуться вниз» — и тут же возвращается в вертикаль.

15 В дальнейшем выполняйте такое «да», с руками, висящими от плеч.

16 Вспомните урок физкультуры и трусоватого соученика, который взобрался на турник и пребывает на перекладине в вертикальном положении, упираясь в эту перекладину руками. При этом юноша несколько «осел» в плечах книзу, и поэтому уши его опустились к плечам.

Решившись сделать переворот вокруг перекладины, этот гимнаст чуть выжался вверх, поднял плечи повыше, затем уже начал вращение вперед, чтобы сделать переворот вокруг перекладины — но тут же оробел и вернулся в изначальное, безопасное вертикальное положение (с плечами, опять поднятыми к ушам).

Сопоставляя с этой сценкой описанное кивание «да», можно сравнить с перекладиной турника — ось ушей, а с соучеником — голову, которая чуть поднимается на этой оси и чуть-чуть вращается вокруг нее вперед и назад (но, конечно же, безо всякой робости).

## 11. ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ «НЕТ», ОСУЩЕСТВЛЯЕМОЕ В СОЧЛЕНЕНИИ «АТЛАНТ-ЧЕРЕП»

1 Общие требования к движению головы «нет», в сочленении «атлант-череп», те же, что для движения «да» (см. 16-10). Отличие — ось, вокруг которой вращается голова, *вертикальна* (см. 14-09, (17)).

2 Проходит она также через сочленение «атлант-череп». А точнее — ось проходит через вертикальный зубовидный отросток 2-го шейного позвонка (см. 11-03, (6)). Вокруг этого отростка поворачи-

вается, вправо и влево, атлант (как тяжелый массивный перстень вокруг пальца). Атлант же «возит» на себе всю голову, поворачивая ее вместе с собой.



Выполните движения головы, при которых контрольная точка (кончик носа) перемещается вправо, примерно на один сантиметр (это — первая фаза «нет»), затем — влево так же (вторая фаза), и возвращается в изначальное положение. 3

Все внимание — на легкость движения «нет», на ощущение «плавающей головы» при этом. 4

Шейные позвонки при «нет» — *не* перемещаются!

Выполните подряд два, три движения «нет», в сочленении «атлант-череп».

Движение «нет» в *повседневной* жизни — знак отрицания. При этом все шейные позвонки могут быть вовлечены в перемещение, если это надо для передачи «накала» вашего отрицания чего-либо. 5

## ДВИЖЕНИЕ ГОЛОВЫ «АЙ-ЯЙ-ЯЙ!», 12. ОСУЩЕСТВЛЯЕМОЕ В СОЧЛЕНЕНИИ «АТЛАНТ-ЧЕРЕП»

Выполните движения головы вправо и влево, как будто вы осуждаете кого-то, говоря: «Ай-яй-яй». Общие требования к выполнению — те же, что в упражнениях 16-10 и 16-11. И главное условие: голова — *плавает*. Предварительно выполните упражнение 16-08. 1

Движения головы осуществляются вокруг оси, проходящей через сочленение «атлант-череп» спереди назад. Амплитуда движений головы — *самая минимальная* (самая верхняя точка на темени перемещается в сторону не более чем на полсантиметра). Никаких рекордов!!! Не применяйте даже ту амплитуду колебаний головы, которая дается вам легко. Покачивайте головой — чуть-чуть, едва-едва. Не повторяйте движение «ай-яй-яй!» более двух раз подряд. 2



*Шея* во время этого «учебного» «ай-яй-яй!», тренирующего подвижность головы в сочленении «атлант-череп» — не качается, и неизменно вертикальна. Голова движется (покачивается) относительно *неподвижного* атланта. 3

В повседневной же жизни, укоряя кого-либо этим жестом, свободно качайте вправо и влево верхней частью шеи, как вам удобнее. 4

Начало движения «ай-яй-яй!», как вы уже заметили, — это и то же время начало наклона головы к плечу, начало разрушения шейного отдела позвоночника вбок. 5



Илл. 16.05.

*«Королевский» поворот головы*

*Внимание на строгую горизонтальность перемещения каждой точки лица*

### 13. «КОРОЛЕВСКИЙ» ПОВОРОТ ГОЛОВЫ /СИММ./



- 1 **а) Назначение упражнения.** Выработайте навык должного поворота головы в сторону — этого обычного движения повседневной жизни. Это движение используется как для ориентирования в пространстве, так и при общении. Движение это должно осуществляться с наивозможной легкостью, простотой, уверенностью, без малейшего лишнего напряжения (см. илл. 16.05).
- 2 **б) Общие пояснения и рекомендации.** Такое движение является *функциональным* — то есть обеспечивающим лучшие условия для решения жизненных задач в данный момент: для контакта с собеседником (с аудиторией, просто с каким-либо прохожим и т. п.), для работы голоса при повседневных действиях. Например: Алексей «повернул голову с таким равнодушием, с такою гордою небрежностью, что сердце самой закоренелой кокетки непременно должно было бы содрогнуться» (А. С. Пушкин, «Барышня-крестьянка»).
- 3 Шутливое определение такого поворота головы («королевский») должно подчеркнуть то, что он совершается наилучшим образом. Чтобы убедиться в достоинствах этого вашего движения, необходимо тщательно контролировать его, а затем — тщательно отрабатывать навык такого поворота, устраняя все возможные недочеты при движении головы.
- 4 Используйте линованное зеркало в сочетании с малым зеркалом, чтобы иметь возможность видеть себя в профиль (см. 14-03, (2)).



Выполняйте повороты 5  
 головы поначалу сидя, затем  
 стоя свободно. Голова посто-  
 янно в должной осанке  
 (см. 14-09, 14-10) и постоянно  
 «плавает» (см. 16-09). Соблю-  
 дайте все требования к оценке  
 положения головы, указанные  
 в этих упражнениях.

Взгляд — *перед лицом!*  
 Всегда!

**в) Поворот головы.** Повер- 6  
 ните голову влево, по позвон-

кам. То есть — плавно перемещая шейные один за другим, начиная с нижнего, 6-го шейного позвонка.

Затем идут на поворот 5, 4, 3-й шейные позвонки, второй позвонок, вместе с атлантом. И только потом голова чуть перемещается в сочленении «атлант-череп» — вспомните первую фазу движения «нет» (см. 16-11, 3). Это — *первая* фаза «королевского» поворота головы.

Поворачивайте голову *плавно* — то есть с неизменной скоростью, 6  
 без ускорений и замедлений, рывков и неожиданных остановок (кроме финальной остановки в конце поворота на долю секунды — или подольше, в зависимости от обстоятельств).

Пусть кончик носа (контрольная точка) перемещается строго в *одной* горизонтальной плоскости (не поднимаясь и не опускаясь во время движения ни на миллиметр). Пусть контрольные точки ушей остаются строго на *одной* высоте (одна не выше другой ни на миллиметр).

Прекращайте движение поворота, ощутив приятную *потяжку* 8  
 в шее. никоим образом не пытайтесь повернуть голову как можно «круче»! Никаких рекордов!

Достигнув предельного положения головы, через малую долю секунды начните движение от 6-го шейного позвонка — назад, в изначальное положение, выполняя все указанные требования (это — *вторая* фаза поворота).

Продолжительность каждой фазы поворота головы в начале 9  
 изучения — около 5 секунд. Постепенно перемещайте голову все быстрее, доведя продолжительность каждой фазы до 1 секунды. Но — с тем же качеством движения!

Повторяйте поворот головы многократно: несколько раз влево, 10  
 затем несколько раз вправо, снова влево и т. д. Учтите, что, если долго поворачивать голову только в одну сторону, это может вызвать чувство дискомфорта.



- 11 Рассмотрите себя в профиль (остановившись на время в конце фазы поворота влево и используя два зеркала). Убедитесь, что осанка головы не изменилась в результате движения. Чтобы без затруднений увидеть свой профиль при повороте головы влево, встаньте так, чтобы *поперечина* образовывала с плоскостью зеркала угол примерно в  $45^\circ$  (при этом правое плечо ближе к зеркалу, чем левое).

Рассмотрите себя при таком положении тела анфас, повернув голову лицом к большому зеркалу. Постоянно убеждайтесь, что при повороте головы ее осанка не нарушается — ни в чем.

- 12 Ярko представляйте во время поворота, как в пространстве перемещаются все четыре поверхности головы: лицо, затылок, боковые поверхности.

Затем усложните этот образ представления. Вообразите, что вокруг головы «реют» четыре плоскости, образуя некий короб, и передняя плоскость — это плоскость лица. Ярko представляйте, как плавно, без ускорений и замедлений, без колебаний вверх и вниз поворачивается в пространстве этот радужный короб и с ним — пребывающая внутри его ваша голова.

- 13 **г) Поворот головы с кивком.** Выработав необходимый навык уверенного «королевского» поворота головы — *добавьте кивок* «да», в конце первой фазы поворота (см. 16-10). «Царственный» в своем спокойствии и уверенности кивок. Рассмотрите в ручном зеркале, как это выглядит в профиль. Ощутите непременно возникающее чувство собственного достоинства. Поработайте над выразительной стороной кивка. С тем чтобы посредством такого кивка «да» можно было свободно выражать приветливость, или равнодушие, или холодную вежливость и т. п.

- 14 **д) Трудности и неточности при повороте головы.** При всей своей внешней простоте поворот головы требует большого внимания и тренинга, чтобы стать должным. Нередко во время поворота или кончик носа «гуляет» вверх-вниз, или голова чуть кренится набок, или движение совершается рывками, не плавно. Или (что бывает чаще всего) — взгляд «не хочет» быть направлен *перед лицом*: он или резко поворачивается в сторону поворота, когда голова еще и не начала двигаться в ту же сторону, или блуждает во время движения головы, или постоянно направлен вверх или вниз и т. п.

- 15 **е) Действия с приспособлениями для совершенствования вашего «королевского» поворота головы.**

Протяните вперед, перед собой, правую руку, подняв ее большой палец вертикально. Сосредоточьте взгляд на ногте этого пальца. Плавно перемещайте руку вправо — и назад. При этом взгляд сосредоточен на ногте и перпендикулярен плоскости лица, поэтому нос — также направлен на ноготь. Так вы тренируете плавность перемещения головы и должную направленность взгляда.

То же самое, но много нагляднее, можно осуществлять, если держать в руке зеркало (желательно с удобной ручкой). Отражение лица должно занимать середину зеркала. Рассматривая отражение, проверьте, по известным вам показателям, характер осанки головы, направленность взгляда. Если надо, несколько поднимите или опустите руку с зеркалом.

16

Плавно перемещайте зеркало в сторону и обратно. Отражение лица должно неизменно занимать середину зеркала. Спокойно, без напряжения, контролируйте неизменность осанки поворачиваемой головы по отражению в зеркале и особенно — то, что взгляд направлен неизменно *перед лицом*, перпендикулярно плоскости лица.

Наденьте учебные очки, направляющие взгляд, и переводите взгляд так, чтобы он скользил по линии на стене, по окнам соседнего дома напротив — это поможет перемещать голову плавно во время поворота.

17

Добивайтесь уверенного, легкого, точного выполнения «королевского» поворота головы — ведь это основа точности исполнения многих других действий. А отсутствие лишнего напряжения в шее и сочленении «атлант-череп» и при движениях, и в покое — это залог свободы голоса и речи.

## РАЗРУШЕНИЕ И ВЫСТРАИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА КАК УСЛОВИЕ ВЫРАВНИВАНИЯ ВСЕГО ТЕЛА

14.

**а) Назначение упражнения.** Тщательно освойте это действие — одно из коренных действий Метода. Оно особенно способствует обретению должной осанки, так как отлично работает с суставами и мышцами, возвращает им пластичность, а телу способность осуществлять новое видение себя в осанке — без напряжения и легко (см. илл. 16.06).

1



**б) Общие пояснения и рекомендации.** Обратитесь к упражнениям 16-05 и 16-06. Прodelайте их еще раз. Выполняйте в этом и последующих упражнениях все требования, уже известные вам.

2

В частности, всегда, когда возможно, используйте принцип *марионетка* (см. 16-05). Всегда применяйте формулу *мышцы стекают*, и ярко представляйте, что мышц как бы нет, что ваше тело движется не усилиями мышц, но внешними импульсами.

3

Ярко представляйте перемещение только воображаемых осей рук и ног, не думая о мышцах, забыв о них. «Разговаривайте» с этими осями (то есть думайте именно о них, мысленно произносите что-либо вроде «ось предплечья, устремляйся вверх»). Ощутите

чувство легкости, возникающее в результате нового движения, нового поведения в движении.

4 Дыхание — как при *перестраивании* шейного отдела позвоночника (см. 16-05, (5)).

5 Глаза поначалу закрыты: все внимание на внутренние ощущения. Затем — открыты (и при этом взгляд — *перед лицом*). Все — как и всегда при освоении новых упражнений.

6 Дополнительные требования, специально для данного упражнения, сопряжены с необходимостью особенно тщательно поддерживать должное равновесие всего тела.

7 **в) Последовательность разрушения позвоночника.** Изначальное положение — «стоя свободно». См. илл. 14.03).

Пусть голова быстро «уронится» вперед, причем — *по позвонкам* (см. 16-06), до 1-го *грудного* позвонка.

8 Затем, под тяжестью головы, подчиняясь силе гравитации, *позвоночник* продолжает постепенно *разрушаться*, также *по позвонкам*.

Еще раз отметим, что выражение *разрушение по позвонкам* означает следующее. Позвоночник меняет свою конфигурацию не одновременно, а в определенной последовательности: очередной позвонок наклоняется вперед, затем следует остановка процесса *разрушения* позвоночника (поначалу на 2—4 секунды, затем все короче, а после освоения действия — остановка почти незаметна). Во время этой паузы необходимо провести четкий анализ ощущений, скорректировать себя в новом положении и создать образ следующего действия (осуществить *настрой*, см. 10-09).

Затем со следующим позвонком происходит то же самое — и так до крестца. Крестец *спадает* вместе со всем торсом в последний момент *разрушения* позвоночника.

9 При этом ярко представляйте, как ослабевают, «рвутся» *один за другим* «шнуры», которые «удерживали» позвонки, и как позвонки *спадает, один за другим*: сначала 7 шейных позвонков, затем 12 грудных, затем 5 позвонков поясничного отдела позвоночника. И, наконец, крестец. Представляйте, что так движется «*волна разрушения позвоночника*» (она — один из двух вариантов *волны перестраивания* позвоночника).

10 Четко представляйте: позвонки, расположенные *выше* уровня такой *волны*, — уже сдвинуты, наклонены вперед. А те позвонки, что ниже этой *волны* — по-прежнему занимают в пространстве то же положение, что и до начала разрушения позвоночника (то есть — *изначальное* положение). Сравните все это с *перестраиванием* башенки из кубиков (см. 16-04).

Например: пусть *волна разрушения* достигла 2-го поясничного позвонка. Это означает: 3-й поясничный позвонок и все те поз-

вонки, что ниже его, включая крестец — *еще не изменили* своего положения в пространстве. А 2-й поясничный позвонок и все вышерасположенные позвонки — *уже склонились* вперед.

Внимание на разницу ощущений: *есть* ощущение приятной *по-тяжести* там, где позвонки наклонены (то есть там, где позвоночник *разрушен*) — и это ощущение *отсутствует* ниже *волны разрушения* (см. подробно выше, 16-05, (16)). 11

Осуществляйте постоянный баланс на стопах, поддерживая равновесие. Уловите момент, когда, в результате наклона тела, проекция центра тяжести тела начнет перемещаться ближе к носкам ног. Сравните это с ощущениями в упражнении 14-05, г — там, где вы наклоняли тело вперед и ощущали особое напряжение в носках стоп и в икроножных мышцах. 12

Сейчас сходное ощущение возникает примерно в тот момент, когда наклоняется вперед 7-й грудной позвонок. В этот момент удержание должного равновесия на стопах потребует от вас чуть присогнуть колени и начать перемещать торс несколько назад, чтобы проекция центра тяжести оставалась в изначальном положении. То есть чтобы вес тела уравнивался на стопах между носком и пяткой. Чутко реагируйте на это перемещение проекции центра тяжести вперед, и легким движением в присогнутых коленях, подавая торс чуть-чуть назад, возвращайте проекцию в исходную точку. 13

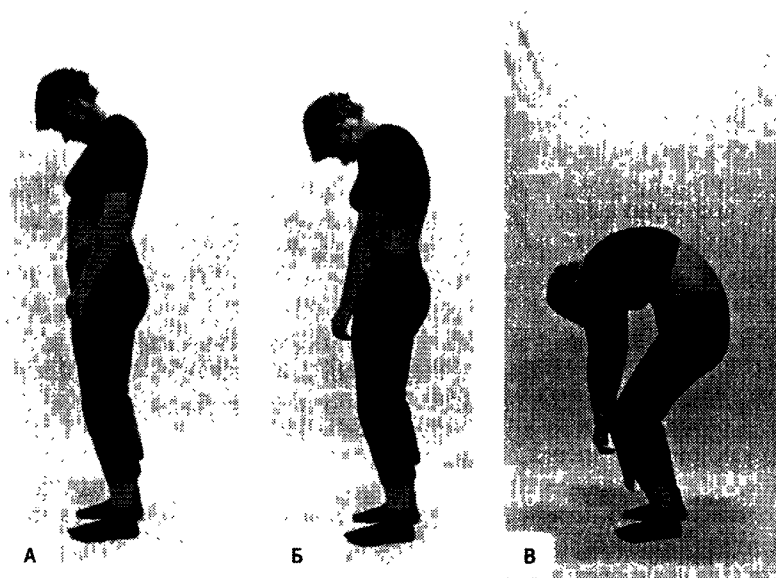
Удержание же равновесия при прямых ногах вызывает сильное лишнее напряжение в ногах, закрепощающее все тело. Это не позволяет вам «разрушить» позвоночник до копчика именно по позвонкам. 14

Постепенно, с каждым перемещением очередного позвонка, чуть увеличивайте сгибание колен (так, как это делает лыжник, спускаясь с пологой горы, крутизна которой постепенно увеличивается). 15

В конце процесса *разрушения* позвоночника — ноги должны быть чуть присогнуты. Ориентируйтесь при этом на ощущение должной уравновешенности всего тела, при которой проекция центра тяжести постоянно находится в оптимальном положении (см. 14-15). Внешний признак величины сгибания коленей: они не должны опускаться при полном «разрушении» позвоночника более чем на пять — десять сантиметров.

Наконец, завершите разрушение позвоночника, дойдя до крестца и «обрушив» торс (включая крестец) вниз — от уровня нижнего, пятого поясничного позвонка. То есть — пусть торс *спадает*. Теперь *копчик* должен быть самой высокой частью тела. 16

Все это время «разрушения позвоночника» выдерживайте минимальное необходимое напряжение мышц, управляющих положением тела. Никакого лишнего и тем более неприятного напряжения! Руки, шея наивозможно расслаблены. Внимание: в первый момент 17



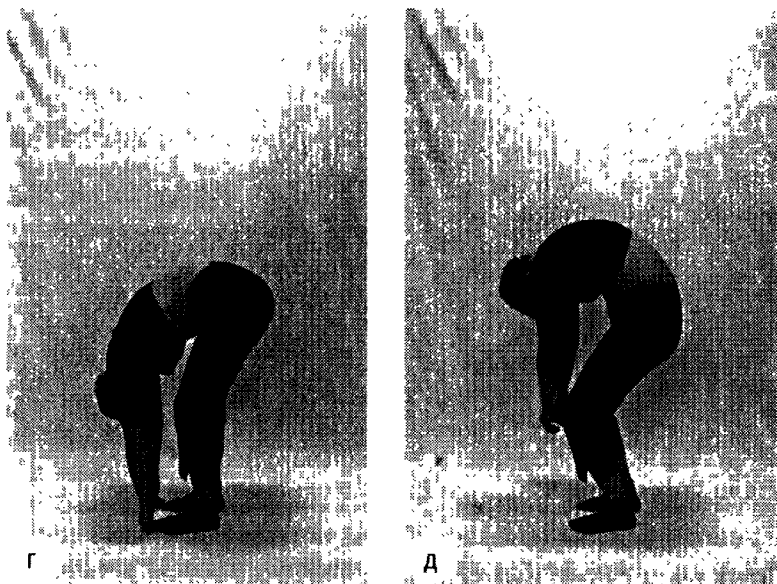
Илл. 16.06.

*Разрушение и выстраивание всего позвоночника. «а», «б», «в», — движение «волны разрушения» позвоночника; «г» — вис от копчика; «д» — начало выстраивания позвоночника: крестец уже пришел в изначальное положение.*

после *спадения* торса руки должны пассивно качнуться, один-два раза (как полотенце).

Все время и «разрушения», и «выстраивания» позвоночника руки пассивно свисают вертикально — как будто каждая соединена с торсом короткой мягкой веревкой.

- 18 г) **«Вис от копчика».** Освободите от напряжения мышцы торса, плеч, рук, шеи. Ощутите приятную *потяжку* в спине. Голова пассивно свисает, темя по возможности «смотрит» в пол. При этом не сгибайте шею усилием мышц, добиваясь «рекордного» опускания головы: во время висения «от копчика» все должно происходить с полным расслаблением мышц («само собой»!).
- 19 Отведите от вертикального положения пассивно висящую правую руку — и затем отпустите ее пассивно качаться, как висящую цепочку. Это качание есть показатель полного расслабления мышц руки и плеч. То же проделайте с левой рукой. Лучше, если руку отводит и отпускает качаться кто-либо другой. Если рука не качается, если она как «восковая» — продолжайте работу над навыком рас-



слабления мышц (см. 8-03). Рукой — не управляйте произвольно! Пусть она качается «сама по себе».

**д) Последовательность выстраивания позвоночника.** Выстройте позвоночник, от крестца до атланта, и пусть ваша голова *всплывет*. Весь процесс, с небольшими дополнениями, протекает так же, как при выстраивании шейного отдела позвоночника (см. 16-05). 20

Прежде всего, *крестец* возвращается в изначальное положение. Во время этого движения, если необходимо, чуть больше согните ноги в коленях. При этом остальные позвонки (то есть весь торс) очень сильно перемещаются вверх и назад. Но при этом все остальные отделы позвоночника остаются *разрушенными*: они образуют дугу вперед. 21

Затем в изначальное положение возвращается 5-й поясничный позвонок, затем четвертый — и так далее. При выстраивании позвонков направляйте их перемещение *вверх* и одновременно *назад*. 22

Принцип *марионетка* — всегда в поле зрения (см. 16-05, д): «тонкие шелковые шнуры натягиваются» (или «рвутся») тогда, когда надо. А где и когда именно — вы уже определяете самостоятельно. 23

Особое внимание обращайте на то, чтобы каждый только что *выстроенный* позвонок (и тем самым каждый из позвонков, расположенных ниже его) — располагался в пространстве так, как это было в *изначальном* положении (то есть до того, как позвоночник был *разрушен*). В это же время еще *не* выстроенные позвонки, расположен-

ные выше *волны выстраивания* позвоночника — все еще пассивно свисают вперед (ощущение приятной *потяжки* сохраняется).

- 25 Внимание на своевременное выравнивание *плечевого пояса*! Сначала верните в изначальное положение 2-й и 1-й грудные позвонки. Затем выровняйте плечевой пояс (см. 14–08).

Лишь после этого выстройте позвонки шейного отдела позвоночника, и пусть голова «всплывет» (см. 16-05).

- 26 Постоянно контролируйте равновесие тела на стопах. По мере *выстраивания* позвоночника — ноги постепенно выпрямляются, и когда *волна выстраивания* доходит до 6-го грудного позвонка — колени уже не присогнуты, а находятся в изначальном положении.

- 27 **Научитесь «разговаривать» с костями и с мышцами.** Используйте в воображении «шнуры» *марионетки*. Давайте направление костям, перемещая их. Одновременно вызывайте к мышцам: *слабее... слабее... слабее...* — добываясь минимального необходимого напряжения этих мышц, полного устранения лишнего напряжения.

## 15. Подъем и спадение головы

- 1 **а) Назначение упражнения и общие пояснения и рекомендации.** Исследуйте некоторые варианты активного и пассивного перемещения головы в положении «вис». Сначала сидя свободно (это — «вис головы от плеч»), затем стоя свободно (это — «вис торса от копчика»).



- 2 При положении «вис» мышцы торса и шеи не борются с гравитацией. Следовательно, именно в этом положении управление позвонками шеи и сочленением «атлант-череп», с использованием принципа *марионетка*, наиболее действенно. Это — ступень к управлению шейным отделом позвоночника при всех других положениях и движениях тела.

- 3 **б) Опускание торса вперед вокруг оси таза.** Сидя свободно на передней трети стула, опустите торс вперед, вращая его вокруг оси таза (см. 14–12, (13)). Торс при этом (в зависимости от гибкости суставов) ложится на бедра или располагается над бедрами, не касаясь их. Стопы и колени раздвинуты так, чтобы голова могла свободно и пассивно свисать. Позвольте голове свободно повиснуть на пассивной, расслабленной шее.

- 4 Поднимите голову *по позвонкам*, начиная, как всегда при подъеме головы из ее положения «вис», с нижнего позвонка — то есть с 6-го шейного позвонка (см. 16-05). Пусть голова придет относительно торса в то же положение, какое она занимает, когда вы стоите. То есть — затылок несколько не приближается к спине.

- 5 Затем уроните голову *по позвонкам*, как обычно, от сочленения «атлант-череп». Во время этого стремительного *спадения* головы —

все же успевайте управлять этим последовательным *разрушением* шейного отдела позвоночника. Чтобы оно происходило позвонком за позвонком. В последний момент «отключите» напряжение всех мышц, управляющих головой. Обратите внимание, как голова, после *спадения*, пассивно покачивается один-два раза, «сама по себе». Это — признак, что мышцы шеи полностью расслаблены.

**в) Покачивание головы вверх и вниз.** При сохранении того же положения тела, пусть кто-либо подведет свою ладонь под ваш лоб и чуть приподнимет вашу голову, как бы «взвешивая» ее на ладони. Отдайте весь вес головы — ладони. Для этого полностью расслабьте мышцы, управляющие головой. Пусть ладонь покачает вашу голову, приподнимая ее на 2—3 сантиметра и возвращая в исходное положение. Не помогайте и не препятствуйте такому перемещению головы под воздействием ладони. Шея — наивозможно пассивна.

Пусть ладонь, приподняв голову, внезапно для вас, резко опустится. Если голова сразу же *спадет* («рухнет») вслед за ладонью — значит, мышцы шеи наивозможно полно расслаблены.

Таким образом, мышцы руки подменяют работу мышц шеи. Такое покачивание головы — действенное приспособление для снятия лишнего напряжения шеи.

**г) Повторение описанных действий в положении «вис от копчика».** Повторите действия, описанные в разделах «а» и «б», но уже *стоя* в положении «вис от копчика» (см. 16-14, г).

*Говорите с костями*, используя образ марионетки в разнообразных движениях. Добивайтесь наивозможно уверенного владения мышцами, управляющими головой. И прежде всего — умением устранять напряжение в этих мышцах.

## УСТРАНЕНИЕ ЛИШНЕГО НАПРЯЖЕНИЯ ПРИ ВСТРЯХИВАНИИ ТЕЛА 16.

**а) Назначение упражнения.** Используйте встряхивание как приспособление, как дополнительный прием для устранения лишнего напряжения, для достижения легкости и свободы. Ощувив эту легкость, обретя ее в руках, ногах, тазовом поясе, плечевом — принесите это чувство легкости в теле во все свои действия.

Встряхиванию подлежат прежде всего те мышцы и суставы, которые испытали увеличенную нагрузку в только что выполненном действии.

Встряхивания осуществляются также и до начала какого-либо действия, для *предварительного* устранения лишнего напряжения мышц всего тела (или отдельных частей его).





Цель встряхивания — расслабление мышц, устранение в них напряжения наивозможно полно.

- 2 **б) Общие пояснения и рекомендации.** *Не* стремитесь встряхивать часть тела как можно чаще и тем более резко.

Не допускайте дискомфорта и тем более болевых ощущений.

Все встряхивания производятся только на выходящем дыхании (на выдохе).

- 3 Внимание: встряхиваемые части тела всегда должны перемещаться «сами собой», хаотично. То есть, во-первых, *без* малейшего *произвольного управления* их движениями. Такое произвольное управление движениями, которые при встряхивании должны осуществляться «сами собой», пассивно — это *имитация* встряхивания. То есть фальшь. Что недопустимо в упражнениях Метода (и не только в них). Во-вторых, встряхиваемые части тела не должны «сопротивляться» этому встряхиванию. То есть не должно быть напряженной *фиксации*, жесткого «зажима» отдельных участков встряхиваемой части тела (см. далее, 16-16, г, 12).

- 4 Во время встряхивания рук, ног, плечевого пояса, таза — должная осанка тела не теряется! Голова и другие части тела, не подлежащие встряхиванию — не «мотаются», хаотично! В крайнем случае слегка покачиваются.

Всегда следите за равновесием!

Используйте образы представления, устраняющие лишнее напряжение: *мышцы стекают, мышцы — слабее... слабее... слабее...* — и иные.

- 5 И всегда — внимание на осанку!

- 6 **в) Представление о встряхивании.** Рассмотрите *модели* «встряхивания».

Возьмите цепочку (или нитку бус) за один из концов. Покажите ее. Перемещайте пальцы, держащие кончик цепочки не более чем на 5 см: вправо-влево, вверх-вниз, плавно (всего два-три таких возвратных движения за одну секунду). Внимание на хаотические «метания» цепочки, характер которых невозможно предугадать.

- 7 Намочите один конец полотенца (желательно из мягкой ткани), примерно полметра, не отжимая. Повторите те же действия, что с цепочкой (держите полотенце за сухой участок, находящийся рядом с намоченным). Наблюдайте, как свободно «пляшет» ткань, как хаотично разлетаются во все стороны брызги.

- 8 Добавьте еще один способ вызывать встряхивание предмета: поворачивайте висящий участок полотенца то по часовой стрелке, то против (совершайте тоже два-три таких возвратных движения за одну секунду). Наблюдайте, как на разлете поворота «сам собой» раскрывается участок полотенца.

Если есть возможность наблюдать движения волос, заплетенных в длинную косу, понаблюдайте, как хаотично взвивается и извивается такая коса при быстрых и плавных поворотах головы. 9

Учитывайте, что достичь при встряхивании свободного движения полностью пассивной части тела бывает порою очень нелегко. Представленные выше несложные модели помогут, создавая нужные образы представления, добиться должного эффекта при встряхивании. 10

**г) Встряхивания, осуществляемые с участием внешнего импульса.** 11  
Изучите встряхивание *кисти*, происходящее с помощью *внешнего импульса* (этот вариант встряхивания используется только при освоении описываемых здесь действий). Плотно, но без особых усилий, охватите правыми пальцами левое предплечье, в месте, где обычно находятся часы (то есть сантиметров 5—7 выше запястья). Еще лучше, если это сделает кто-либо другой. Потрясите правой рукой левое предплечье то вверх-вниз, то вправо-влево. Делайте это не резко — без дискомфорта (примерно два перемещения предплечья в секунду). Предплечье располагается сначала горизонтально, затем примерно вертикально, кистью вниз, затем — кистью вверх. Кисть — наивозможно расслаблена (см. 10-06, в). Наблюдайте хаотические, пассивные колебания (колыхания, метания, мотания и т. п.) кисти. Пусть вашу руку потрясет кто-либо другой, а вы наивозможно расслабьтесь. Укажите помощнику, чтоб он тряс руку не резко и с малой амплитудой (перемещения предплечья у запястья должны составлять 2—3 см, не более). При малейшем дискомфорте — запрещайте встряхивание!

Не помогайте и не препятствуйте перемещению предплечья под воздействием внешнего импульса. Никаких попыток *произвольно* управлять движениями встряхиваемой кисти — быть не должно. Кисть движется «сама собой», независимо от вашего желания, повинаясь только внешнему импульсу — движениям помощника (или вашей другой руки). Так, как перемещаются встряхиваемые полотенце или цепочка (см. 16-16, в). 12

Внимание: нет ли напряжения в мышцах встряхиваемой кисти, что проявляется в «*зажатости*» этой кисти, в отсутствии свободного, хаотического колебания кисти.

Изучите встряхивание *стопы*, происходящее с помощью внешнего импульса (этот вариант встряхивания используется также лишь при освоении описываемых здесь действий). 13

Сядьте свободно, положите правую голень на левое бедро. Обхватите обеими руками правую голень недалеко от стопы. Потрясите правую голень в разных направлениях, примерно так, как описано для предплечья (см. 16-16, г, 11). Наблюдайте, как хаотически, неуправляемо перемещается стопа. Достигните полной расслабленности мышц, управляющих стопой. Это не всегда удается сразу — стопа нередко бывает упорно зажата.

14 Изучите встряхивание всей ноги, происходящее с помощью внешнего импульса. Сидя свободно на стуле, согните правую ногу в колене. Пусть колено поднимется на уровень груди. Пальцами, переплетенными в замок, обхватите согнутую ногу чуть ниже колена. Отдайте тяжесть ноги рукам. Потрясите пассивную ногу руками. Отметьте отсутствие какого-либо напряжения во встряхиваемой ноге. Работают только руки, чуть-чуть притягивая колено по направлению к груди, и отпуская колено пассивно *спадать* в прежнее положение. Внимание на *пассивные* колебания голени и стопы.

15 **д) Назначение встряхиваний тела.** Встряхивание — это показатель наивозможно полной релаксации мышц, а также *средство* достигать этого состояния мышц, управляющих встряхиваемой частью тела. Это — опосредованное управление мышечным тонусом. Действия на встряхивание следует многократно осуществлять в каждом упражнении.

Выполняя последующие действия, ориентируйтесь на вышеописанные подготавливающие упражнения (см. упр. 11-15).

16 **е) Встряхивание рук в положении стоя.** Потрясите мышцы как бы «вокруг осей» одной руки, затем другой. Рука свободно свисает или чуть отведена от туловища. Не стремитесь встряхивать руку как можно чаще. Никакого дискомфорта при встряхивании!

17 Пусть рука поворачивается вокруг своей оси примерно два раза в секунду то по часовой стрелке, то в обратном направлении. Наблюдайте, как пассивно «разлетаются» веером ваши расслабленные пальцы. Другой вариант встряхивания: рука чуть сгибается и разгибается в локте два-три раза в секунду.

*Кисть* при встряхивании руки пассивно и хаотически колыхается (см. 16-16, г, 11-12).

18 Сопоставьте то, что вы видите, с движениями встряхиваемых моделей (цепочки и т. п.), а также с движениями кисти, встряхиваемой другой рукой. Ярко представляйте, как с концов «разлетающихся» при поворотах руки пальцев «слетают брызги» лишнего напряжения.

19 Встряхивание следует закончить движением большой амплитуды, как бы отбрасывая встряхиваемую часть тела прочь. При этом кисть «взмывает» до уровня плеча и «летит» вперед или в сторону. Затем расслабленная рука пассивно падает вниз и внизу «сама собой» чуть покачивается, один — три раза. «Бросив» руку вперед — уже не управляйте ее дальнейшим «полетом» и *спадением*.

Такое «самопроизвольное» *покачивание* любой части тела после ее пассивного спадения — показатель должного расслабления мышц, управляющих этой частью тела. В данном случае — это мышцы встряхиваемой руки. Они должны быть наивозможно расслаблены. Особенно следите, чтобы ни в малой степени не напрягались мышцы; управляющие кистью!

**ж) Встряхивание плечевого пояса.** Потрясите мышцы и кости всего плечевого пояса. Движение идет от основания лопаток — словно кто-то мелко и часто «тычет» ладонью в нижнюю часть то одной лопатки, то другой. Плечи «ходят» одно вперед, другое назад, затем — наоборот. 20

Руки полностью расслаблены и колышутся, как мокрые полотенца. Ощутите особую легкость и подвижность позвоночника в области между лопатками.

**з) Встряхивание ноги в положении стоя на одной стопе (симметричное действие).** Перед таким встряхиванием ноги еще раз потренируйте навык должного переноса веса тела на одну из стоп, что обеспечивает устойчивое пребывание в равновесии, стоя на одной стопе (см. 14-15). При этом другая стопа (приподнятая от пола на 5—10 см) отведена несколько в сторону и вперед, руки пассивно свисают. 21

Потрясите одной ногой, мелко и часто сгибая и разгибая ее в коленном и тазобедренном суставах, так что нога как бы «дрожит» и все ее мышцы пассивно колышутся. Стопа при этом хаотически колышется «сама по себе», совершенно пассивно (сопоставьте с «поведением» стопы при встряхивании голени во фрагменте 13). В конце встряхивания ноги — как бы отбросьте стопу прочь от себя, вперед или чуть в сторону. Для этого позвольте ноге легко и размашисто согнуться в колене и тут же свободно, ненапряженно разогнуться в колене, как бы ударяя ослабленной стопой по детскому воздушному шарик. Ощутите легкость в ноге. 22

**Потеря равновесия** при встряхивании ноги (да и других частей тела) — несовместима с устранением лишнего напряжения мышц всего тела! Потеряв равновесие — не пытайтесь восстановить его, упорно шатаясь на одной ноге, «хватаясь за воздух» и напрягая мышцы в хаотических движениях. Это и не имеет смысла для тренинга, и просто вредно, так как создает мощное *лишнее* напряжение мышц всего тела (см. 14-15, (25)). 23

Потеряв равновесие, встаньте свободно на обе стопы, затем снова спокойно перенесите проекцию центра тяжести тела на одну из стоп. Убедитесь, что тело уравновешено на стопе, что равновесие тела на этой стопе поддерживается с минимальным необходимым напряжением мышц, и снова начинайте встряхивание другой стопы. 24

Вы не потеряете равновесие, если: 25

во-первых, произведете *настрой* на перенос тела на стопу в воображении, четко видя перемещение центра тяжести и равномерное распределение веса на стопе, как задачу, которую вы воплотите в следующий момент в должном движении;

во-вторых, думая себя вверх, поддерживая в уме крестовину осей тела, вы четче удержите центр тяжести там, куда перенесли его.



Илл. 16.07.

*Встряхивание ноги при опоре на руки*

- 26 **и) Встряхивание всего тазового пояса (тело — вертикально).** Для этого присогните колени, копчик направлен вниз. Часто и легко, мелкими движениями подвигайте, потрясите тазовым поясом из стороны в сторону, вправо-влево. Пусть мышцы живота и ягодиц расслабятся.
- 27 **к) Встряхивание руками живота в области диафрагмы.** Ухватите себя за живот и потрясите мышцы стенки живота, расслабляя их.
- 28 **л) Встряхивание всего тела, стоя на обеих стопах.** Встряхивайте тело, пружиня в коленях: представляйте, что кто-то толкает, часто и несильно, обе ваши ноги в области подколенных ямок, и ноги «сами собой» чуть сгибаются и тут же пружинисто выпрямляются).
- 29 Встряхивайте тело, подпрыгивая на месте или в сторону и назад (то есть словно вас невысоко и часто подбрасывает батут), пружиня в коленях и подсакивая вверх от пола. Ощутите чувство легкости во всем теле.
- 30 **м) Встряхивание в положении «вис от копчика».** Встряхивайте плечевой пояс, как описано выше, только теперь — в положении вис от копчика (см. фрагмент (20)). Ярко представляйте, что словно кто-то часто и несильно подталкивает вас в спину на уровне нижнего края лопаток. Внимание на то, как безвольно колышутся пассивно висящие руки.
- 31 Потрясите копчик вверх-вниз, исходно присогнув колени и затем пружиня в коленях. Затем мелко и часто перемещайте копчик вправо-влево. Ощутите мышечную свободу в тазовом поясе.

**н) Встряхивание ноги при опоре руками и одной из стоп о пол** 32  
(симметричное действие). Обопритесь обеими ладонями и подошвой правой стопы о пол (см. илл. 16.07). Левую стопу держите невысоко от пола. Левая нога несколько протянута назад и чуть согнута в колене. Голова — пассивно висит от 7-го шейного позвонка. *Отпустите* мышцы шеи.

Потрясите левой ногой, как описано в 16-16, з, 22. Контролируйте пассивность колебаний стопы. Ни *произвольной* имитации *пассивных* движений стопы, ни *жесткого* зажима стопы — нет!

**о) Встряхивание ноги, сидя на полу (симметричное действие).** Повторите действие, описанное в 16-16, г, 14, но теперь сидя на полу. Сначала обе ноги согнуты в коленях, подошвы стоп располагаются на полу. Если вам удобнее, левую ногу распрямите (не полностью), пусть она имеет положение, близкое к горизонтальному. При этом левая стопа расположена как удобнее. Кисти, соединенные в замок, обхватывают правое колено (не ниже колена!). Внимание на осанку плеч и головы! Шея — не согнута вперед. Устремите позвоночник вверх. Выровняйте плечи. Если трудно держать торс вертикально — позвольте ему отклониться несколько назад. Шея и голова при этом отклонении — сохраняют свое положение относительно торса. Чуть потянув правое колено на себя руками, приподнимите стопу над полом.

На выдохе мелко и часто потрясите ногу, часто притягивая ее руками *чуть ближе* к груди и *отпуская* в изначальное положение. Голова — в осанке, не «болтается» пассивно, но и не «зажата».

## НЕКОТОРЫЕ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ — 17. КАК УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИНГА

Постоянно тренируйте, среди житейских дел, следующие действия. 1

«Плавающая голова» (см. 16-09), движения «да» и «нет» (см. 16-10 и 16-11), «королевский» поворот головы (см. 16-13). Наедине с собой (чтобы не удивлять окружающих) выполняйте *разрушение и выстраивание* шейного отдела позвоночника (это один из вариантов такого повседневного действия, как глубокий поклон).

В ситуациях, когда надо «стряхнуть» утомление (и другие нежелательные ощущения, вызываемые долгим пребыванием в малоподвижном положении у компьютера, за рулем), используйте встряхивание тела (см. 16-16). Потянитесь и встряхнитесь, как ваша любимая собака (или просто как это животное, если у вас собаки нет).

Все действия, какие только можно, выполняйте и в *представлениях*. 3

Описание комплекса упражнений для постоянного тренинга — см. 16-19.

## 18. ОСНОВНЫЕ ИТОГИ ПРОРАБОТКИ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

- 1 Итак, вы освоили первоначальные навыки должного управления позвоночником, в том числе управления структурами тела в сочленении «атлант-череп». Особенно подробно вы рассмотрели *разрушение и выстраивание* шейного отдела позвоночника и движения головы на вершине позвоночника, в сочленении «атлант-череп» («да», «нет», «плавающая голова»). Изучен должный поворот головы («королевский»).
- 2 Вами освоены основные пути достижения должного характера таких движений.
- 3 Вы получили первые представления о некоторых создаваемых воображением образах представления — этой основе опосредованного управления мускулатурой. И прежде всего — основе устранения лишнего напряжения мышц.
- 4 Вами образованы первые навыки устранения лишнего напряжения посредством встряхивания тела и его частей.
- 4 Перечень изученных вами конкретных действий, составляющих основу данного занятия, как уже отмечалось, вы можете найти в соответствующем разделе описания «Комплекс упражнений для постоянного тренинга» (см. 16-19).

## 19. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОСТОЯННОГО ТРЕНИНГА

- 1 Продолжайте тренинг действий, рекомендованных в *предыдущем* тренирующем комплексе 12-04. А именно, тренируйте следующие действия.
- 2 Образы представления, вызывающие чувство глубокого облегчения (см. 9-03, (11, 12)). Действия, посвященные совершенствованию чувства времени (см. 12-02).
- 3 Все действия выполняйте также и в воображении. Осуществляйте *настрой* перед выполнением очередного действия (но это — только после того, как вы выработаете навык выполнения данного действия).
- 4 Попутно напомним, что требования к выполнению *одного и того же* действия кое в чем различаются, когда работа над таким действием ведется с *разными* целями. Таких целей может быть четыре:
  - а) изучение, начальное освоение такого действия;
  - б) тренинг такого действия в составе тренирующего комплекса (см. 16-19);

- в) тренинг такого действия как обычного повседневного (см. 14-19);
- г) использование такого действия в составе разминки (см. 14-02).

В комплекс упражнений для *постоянного* тренинга 16-19 входят следующие упражнения. 5

*После того как освоено занятие 14*, обратитесь к следующим упражнениям. 14-10 (поддержание должной осанки) и 14-09, ж. 14-11 (осанка у стены). 14-12 и 14-13 (осанка сидя и лежа). 14-14, д (использование очков, направляющих взгляд). 14-15, д (баланс при усложненных условиях поддержания равновесия тела). 6

Перечень действий, подлежащих постоянному тренингу, обширен после освоения даже одного занятия 14. Поэтому при дефиците времени, тренируя эти действия, вы можете выбирать на каждый день лишь *некоторые* из них. С тем чтобы в последующие дни тренировать другие действия, затем — снова прежние и т. д. Так, постепенно, будут охвачены постоянной тренировкой *все* указанные действия. 7

Так же поступайте при нехватке времени и при работе над следующими тренируемыми комплексами.

*Освоено занятие 15*. Добавьте тренинг действий, описанных в следующих упражнениях. 15-08 (дыхание с перемещением нижней челюсти вниз и вверх, что сопровождается «учебным» звуком ффф). 15-10 (образ представления «дышащее тело»). 8

*Освоено занятие 16*. Упражнения 16-05—16-08 (работа с шейным отделом позвоночника — его *разрушение* и *выстраивание*). 16-10 и 16-11 (работа с сочленением «атлант-череп» в движениях «да» и «нет»). 16-13 («королевский» поворот головы). 16-14 (работа со всеми отделами позвоночника — его *разрушение* и *выстраивание*). 9

Представленные выше общие рекомендации (см. 16-19, 3, 4, 7) используйте во всех упражнениях, имеющих унифицированное название «Комплекс упражнений для постоянного тренинга». 10



## СЕМНАДЦАТОЕ ЗАНЯТИЕ

# ДЫХАНИЕ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ГОЛОСА И ЗВУКОВ РЕЧИ (ВТОРОЙ ЭТАП ОСВОЕНИЯ)

### 01. ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

Освежите в памяти некоторые общие сведения, необходимые для описания тех действий, которые связаны с голосообразованием и формированием звуков речи. Заранее ознакомьтесь с теми сведениями, которые необходимы для освоения также и последующих занятий.

Создайте систему образов представления, которые позволяют опосредованно управлять органами дыхания.

Изучите на практике совместную работу тех структур организма (управляемых опосредованно), которые обеспечивают *дыхание* — и тех структур, которые обеспечивают *моторику* всего тела, и в частности, — позвоночника.

Упражнения данного занятия, в соответствии с тремя вышеуказанными задачами, естественно образуют три небольшие группы. Каждой такой группе предшествуют свои «Общие пояснения и рекомендации» (см. 17-02, 17-05, 17-11).

Перед началом занятий выполняйте «разминку», описанную в 15-05 и 16-03.

### 02. ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ОПИСАНИЯМ 17-03 и 17-04

- 1 а) **Речь и звуки речи.** В процессе общения (то есть обмена информацией) особое место занимает *речь* — передача и восприятие информации, передаваемой словами. Слова или произносятся, или же выражаются любым иным способом (например, это может быть запись буквами и иероглифами, азбука Морзе и т. д.).
- 2 Каждое звучащее слово имеет свой звуковой состав, свое чередование звуков, которыми и передается содержание речи. Это — *звуки речи*.
- 3 б) **Гласные звуки и согласные звуки.** Подробно о звуках речи см. 17-04, г, занятие 25. Здесь же достаточно освежить в памяти то, что звуки речи подразделяются на *гласные* звуки и *согласные* звуки.

При формировании различных согласных звуков обязательно возникают разнообразные *шумы*, когда поток выдыхаемого воздуха проходит в полости рта (иногда — в полости носа), а язык, губы, мягкое небо, нижняя челюсть принимают в это время различные положения. И этим видоизменяют поток воздуха, «обрабатывают» его. 4

Если при этом воздух вибрирует в результате активности голосовых связок — формируются *звонкие* согласные звуки (например, «М», «Б», «Л»). Если голосовые связки пассивны и звучат одни лишь шумы — формируются *глухие* согласные звуки (например, «П», «К», «Ф»). 5

При формировании *гласных* звуков воздух вибрирует в результате активности голосовых связок, шумы же практически не возникают. 6

**в) Звуки речи и «учебные» звуки.** Для удобства описания учебного материала все звуки, с которыми ведется работа, условно разделены на две группы. 7

Первая — *звуки речи*, то есть «привычные» всем звуки.

Вторая группа — это «*учебные*» звуки, которые формируются во время учебных действий как бы «сами собой», без намерения человека произнести именно эти звуки. Они формируются поначалу даже неожиданно для него (например, см. 15-08, звук *ффф*). Подробнее об особенностях «учебных» звуков см. 20-05 и 20-12.

О том, как звуки речи и «учебные» звуки обозначаются в тексте — см. Справочный раздел.

Итак, для уверенной работы над собой, при освоении должных навыков речи, необходимы самые общие представления о том, что есть *дыхание*, что есть *звук* вообще и *голос* в частности, что есть *артикуляция*. 8

## Звук 03.

**а) Звуковые колебания и их свойства.** В различных средах (например, в воздухе, в воде, в твердых телах) при определенных условиях возникают колебательные движения частиц, из которых эта среда состоит. То есть — возникают *вибрации*. Если такие колебания могут быть восприняты органами слуха — они называются «*звук*». 1

Эти колебания могут иметь разную частоту и амплитуду. 2

Звуковые вибрации, колебания — это колебания с *частотой* от 16 герц до максимум 20 000 герц (то есть колебаний в секунду). Более частые (ультразвуковые) и менее частые (инфразвуковые) вибрации люди не могут слышать (а некоторые животные слышат свободно, собаки например). У отдельных людей границы частоты

слышимых звуковых колебаний не достигают этих, теоретически возможных. Например, с возрастом особенно снижается способность ощущать высокие частоты.

3 Чем больше *амплитуда* («размах») звуковых колебаний — тем с большей силой частицы воздуха воздействуют на барабанные перепонки, тем громче звук.

4 **б) Понятие об обертонах.** Звуки разных музыкальных инструментов, голоса разных людей могут иметь одинаковую высоту (то есть звуковые колебания имеют одинаковую частоту) — и все же эти звуки легко различаются на слух. Дело в том, что тон *основной* частоты может сопровождаться *добавочными* тонами, которые слабее и в несколько раз выше основного. Такой добавочный тон носит название «*обертон*», или «*призвук*». Обертоны звучат слабее основного тона, сливаются с ним и на слух не распознаются. В зависимости от силы и разнообразия таких призвуков, звук музыкального инструмента (равно как голос человека) имеет свой особый оттенок — *тембр*.

5 Поднимается ли ваша интонация, или опускается — все это большая или меньшая работа одних и тех же мышц, которые должны так действовать, чтобы как можно больше обертонов украсили ваш голос на любой интонационной высоте.

Чтобы обеспечить свободное звучание речи при высоких интонациях, звучание, призванное активизировать сознание собеседника, не позволяйте куполу опуститься, а механизмам голосообразования — перенапрячься.

6 «**Продыхивайте**» свои намерения. «Продыхивание» — еще один театральный термин, используемый на занятиях Студии. Он означает: вдыхайте и затем выдыхайте ровно столько воздуха, сколько нужно, чтобы выразить свое намерение, свою мысль. Чтобы «продышать» эту мысль свободно, выразить ее на полном, должном дыхании. Когда вы и не «захлебываетесь» избыточно набранным воздухом — и не задыхаетесь из-за того, что заканчиваете фразу на остатках воздуха (не успевая взять новое дыхание во время речи).

7 Смотрите на действенность, звучность, музыкальность вашего голоса, отслеживая вибрационные ощущения. Внимание — на качество вашего речевого поведения, когда бархат грудных гармоник соединяется с серебристыми колокольчиками обертонов, рожденных в пространствах головного резонатора.

Такие голоса притягивают, завораживают. О людях с такими голосами говорят, что в них есть определенный магнетизм, харизма.

8 В музыкальной культуре древних и сегодняшней, новоевропейской культуре, существует понятие «гармоника» — минимальная составляющая звука. Музыкальный звук представляет собой сочетание основного тона (или первой гармоники) и обертона.

**а) Голос и звучание.** Голос — это звук, это колебания (вибрации) 1  
воздуха, которые возникают при активном участии голосовых  
*связок*, при их напряжении, когда мимо них движется поток возду-  
ха. Эти вибрации участвуют в формировании *звуков речи*: гласных  
и звонких согласных.

При описании упражнений в книге используется слово *звуча-* 2  
*ние* — термин, подчеркивающий какие-либо свойства, характе-  
ристики звука. Например: красивое звучание голоса, длительное  
звучание «учебного» звука «ФФФФ».

**б) Голосовой аппарат.** Это — все *структуры* организма, участво- 3  
ющие в формировании голоса. Это *инструмент*, с помощью кото-  
рого человек формирует *голосовые вибрации*.

Инструмент формирования голоса — это прежде всего *гортань* 4  
с ее голосовыми связками. Затем — трахея, легкие с их бронхами.  
А также полости, находящиеся в голове: ротовая, носовая, гаймо-  
ровы и иные. Деятельность голосового аппарата обеспечивают нерв-  
ные структуры (особенно дыхательный центр в головном мозге),  
дыхательная мускулатура.

Чем чаще колебания воздуха, вызываемые голосовыми связка- 5  
ми, тем звук (то есть голос) — *выше*. Отсюда подразделение (для пев-  
ческих голосов) — от баса до сопрано.

Кроме голосовых вибраций основной частоты — одновре- 6  
менно с ними формируются *обертон*ы (призвуки). От количест-  
ва обертонов зависит *тембр* голоса. Поэтому голоса людей столь  
различны.

**в) Соотношение понятий: «выдыхаемый воздух» — «голос» — 7  
«звук речи».**

*Воздух* — это своего рода «заготовка», которую «обрабатывают»  
различные структуры речеголосового аппарата (голосовые связки,  
органы артикуляции). Активные голосовые связки так «обрабаты-  
вают» поток воздуха, поступающего в гортань из трахеи во время  
выдоха, что этот движущийся воздух — *вибрирует*. Эти вибрации,  
эти колебания частиц воздуха воздействуют на барабанную пере-  
понку слуховых органов — и ощущается *звук*. Звук, который назы-  
вается голос.

*Голос* — это разнообразные звуки, возникающие в результате ак- 8  
тивности голосовых связок, еще *до* формирования звуков членораз-  
дельной речи. Вопль, вой, искусно выпеваемый вокализ — все это  
варианты такого звука, как голос. Уже одно лишь разнообразное  
*звучание* голоса обеспечивает передачу громадного объема инфор-  
мации при общении людей. То есть голос — это один из важнейших  
компонентов невербального общения.

Итак, первая структура тела, которая «обрабатывает» поток воздуха, — это голосовые связки, активность которых порождает звуки (те — голосовые вибрации).

9 Но звучание голоса — это еще *не* звуки речи: голос животного (например, собаки) тоже передает разнообразнейшую информацию, прекрасно воспринимаемую и человеком. Свист, издаваемый человеком (как художественный свист, так и любой другой) также может передавать информацию, хотя он тоже не звуки речи (попутно: свист, пусть самый громкий и мелодичный — это и *не* голос: ведь голосовые связки неактивны во время свиста).

10 Миновавший гортань поток воздуха (или вибрирующего, или невибрирующего) — это все еще «заготовка», которую затем «обрабатывают» артикуляционные органы (см. занятие 25).

*Звуки речи* — это колебания воздуха, возникающие в результате «обработки» артикуляционными органами выдыхаемого воздуха, как вибрирующего в результате активности голосовых связок, так и невибрирующего.

**г) Понятия: «вибрации», «звуковые вибрации», «голосовые вибрации».**

11 **Вибрации — это колебания.** Вибрации, формируемые и голосовыми связками, и органами ротовой полости (в ряде случаев и носовой полости), характеризуются в последующих описаниях по-разному. В частности, так.

12 1. *Звуковые* вибрации, колебания воздуха в пределах *слышимых* частот — и неслышимые человеком *ультразвуковые*, *инфразвуковые* вибрации.

13 2. Вибрации, формируемые активными *голосовыми* связками (это *голос*, голосовые вибрации) — и все иные звуковые вибрации, создаваемые разными *органами артикуляции* (свист, глухие согласные звуки речи, например, Ф, С, К и т. п.).

14 3. Вибрации звуков членораздельной *речи* (гласные и согласные звуки) — и звуковые вибрации, производимые органами ротовой и носовой полостей, к речи и пению не относящиеся (храпение, шипение, прищелкивание языком и т. п.). Нередко это «мусорные» звуки. Так (по образцу понятия «мусорные жесты») называем нередко сопровождающие речь сопение, хрипы, «хлюпанья», причмокивания, затяжные «ээээ» вместо слов — и многое иное.

15 Впрочем, звуковые вибрации, не относящиеся к речи и пению, могут быть и «весьма достойными» в плане передачи информации звуками. Например, цоканье языком в знак восхищения или же художественный свист (это — тоже «обработка» органами артикуляции потока выдыхаемого воздуха, хотя и не ради формирования звуков речи, а с целью сформировать специфические музыкальные звуки).

4. Вибрации *воздушные* (колебания воздуха) — и вызванные *этим колебаниями* вибрации различных плотных структур. Например, колебания барабанной перепонки уха, грудной клетки, мембраны микрофона. 16

5. Вибрации *реальные* — и лишь *воображаемые* (то есть «звучащие» только в сознании). Среди воображаемых вибраций — вибрации *чаши*, вибрации *воздушного столба тела*, вибрации *купола*, различные воображаемые звуки (в частности, звуки музыки, пения, чьей-либо речи). 17

6. *Реальные* воздушные вибрации, которые формируются голосовыми связками или артикуляционными органами, *слышимые*, ощущаемые нами — и *неслышимые* (поскольку эти колебания или слишком слабые, или слишком частые, и потому не воспринимаемые ухом человека). 18

**д) Звуки и буквы.** Звуки в текстах обозначаются обычно буквами. Но даже при обозначении звуков обычной речи постоянно используются буквы, не совсем соответствующие звуку, который они призваны обозначить. Например, первый звук в слове «окно» обозначается буквой «О» — но это точно только для выговора жителей некоторых местностей. В речи же большинства отчетливо слышится нечто похожее на «акно». 19

Иными словами, абсолютно точная передача звуков буквами — затруднительна. Учитывайте это, работая с текстами данной книги.

Приемы обозначения в тексте *звуков* и некоторых их параметров (см. 17-05, г, 12-16) описаны в конце книги, в Справочном разделе, чтобы эти сведения можно было находить быстрее. Однако ознакомьтесь с этим текстом уже сейчас и обращайтесь к нему впредь, по мере необходимости. 20

## ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ГРУППЕ УПРАЖНЕНИЙ 17-06—17-10 05.

**а) Назначение упражнений 17-06—17-10.** Учебный материал всех этих упражнений посвящен единой общей теме и разделен на отдельные упражнения лишь для удобства ознакомления с темой. Это — упражнения, в которых ведется работа с воображением. 1

**б) Образы представления при регулировании дыхания.** Образы представления — это мощный способ «окольного», опосредованного управления организмом, воздействия на организм. 2

В частности, описываемые в данном Занятии 17 образы представления позволяют быстро осваивать и уверенно применять навыки *опосредованного* управления именно теми *мышцами*, которые обеспечивают как наилучшее *речевое дыхание*, так и формирование должного *звучания* голоса, звуков речи вообще.

3 Назначение последующих упражнений 17-06—17-10 — постепенное завершение выработки комплекса образов представления, посредством которых вы можете опосредованно регулировать процессы как дыхания, так и формирования голоса.

4 В Занятии 15 произошло первое ознакомление с образом представления *дышащее тело* и с отдельными элементами этого образа. Здесь же эти образы будут даны со всеми деталями, которые обеспечивают успех опосредованного управления дыханием.

5 Подчеркнем еще раз: именно использование *образов представления* позволяет достигать должной работы реальных механизмов дыхания. И, напротив, попытки *волевым* путем «двигать» диафрагмой и другими мышцами — приводит к нечеткой координации работы этих мышц, к их лишнему напряжению и зажимам (вспомним историю плясуньи-сороконожки). Поэтому не следует сопоставлять *реальные* механизмы дыхательной деятельности — с механизмами *воображаемыми*, к изучению которых вы приступаете.

6 Еще раз отметим, что выделение в тексте слов курсивом — это указание на то, что эти слова следует воспринимать как «слова-образы», «термины-образы». То есть надо воспринимать их в том конкретном значении, в котором они используются на занятиях Студии (а не в их «привычном», обыденном значении). Например: *купол* — это именно тот «купол», создаваемый воображением, который описан в упражнении 15-10, (11)).

7 **в) Что желательно еще раз вспомнить.** Перед началом работы над новыми упражнениями освежите в памяти (если считаете, что вам это необходимо) учебный материал описаний 15-02, 15-04, 15-10. К описаниям же реальных механизмов дыхания в упражнении 15-03 — обращаться уже не надо.

Общая «разминка» перед началом работы над собой описана в 15-05.

8 Все, сказанное ранее о способах поддержания минимального необходимого напряжения мышц, об иных общих требованиях к состоянию организма и к его действиям — постоянно используется и в этом занятии (равно как и в последующих). Используйте в новых текстах все эти рекомендации (равно как и другие) без напоминаний, обращаясь к ним самостоятельно. Постоянно держите их в поле зрения.

9 **г) Использование разных движений нижней челюсти по ходу освоения учебного материала.** В начале работы избирайте более простой вариант движений нижней челюсти при дыхании, чтобы не услож-

нять освоения нового действия. Однако затем обязательно переходите к дыханию с «броском вниз» нижней челюсти, при вдохе (см. 15-08, и). Применяйте такой переход «от простого к сложному» во всех последующих новоосваиваемых упражнениях, самостоятельно.

## РАЗВЕРНУТЫЙ ОБРАЗ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ВЕРХНЕЙ СТОРОНЫ ДЫШАЩЕГО ТЕЛА («Купол») 06.

### а) Назначение упражнения и общие пояснения и рекомендации. 1

Создайте детализированный образ представления верхней стороны *дышащего тела*. Этот образ увеличит пространство для воздуха, освободит дыхание, обеспечит его легкость, обеспечит контроль за ощущениями «холодок — тепло», при вдохе и выдохе.



Лежа свободно, осуществляйте «минимальное» дыхание через свободно открытый рот.

Кисть, пассивно лежащая на подбородке, позволяет нижней челюсти удерживаться внизу без напряжения. Углы нижней челюсти *устремлены* вниз. 2

**б) Воображаемое «строение» «купола».** Представляйте огромный *воздушный столб* вашего тела, «простирающийся» от *купола* до диафрагмы, расположенной (во время дыхательной паузы) на уровне *чаши* таза. 3

Представляйте, что и твердое небо, и мягкое небо *постоянно* устремлены к темени, прилегают, *льнут* к нему, образуя с теменем общий *купол* (см. 15-10). 4

**в) Воображаемая картина движения воздуха.** При вдохе через рот представляйте, что атмосферный воздух направляется от ротового отверстия кверху, к *куполу* (чем это обусловлено — не имеет значения). Этот поток воздуха «омывает» *купол* изнутри — и затем, круто загибаясь, устремляется вниз, пополняя *воздушный столб*, «занимающий» все пространство внутри *дышащего тела* (см. илл. 17.01). 5

При выдохе поток воздуха, образующий верхнюю часть *воздушного столба*, сначала «омывает» *купол*. А потом загибается, устремляется вниз, ко рту, и покидает организм. 6

Ощущайте, как вливающийся в тело воздух холодит *небо*, а выходящий воздух согревает его. Однако при этом представляйте, что нагревается и охлаждается внутренняя поверхность *купола*, в состав которого «входит» воображаемое небо (и твердое, и мягкое). И особенно ощущаются эти «холодок — тепло» в передней части неба — на альвеолах. 7



- 8 **г) Работа с образами представления и с реальными структурами тела.** Постоянно тренируйте навыки работы со всеми этими *образами* представления. Образ представления — такой же объект тренинга, как и любое движение. По мере совершенствования этих навыков расширяйте ваш тренинг, вводя усложненные дыхательные движения нижней челюсти (уже известные вам).
- 9 Изучайте ощущения, поступающие от устремленных кверху твердого неба и мягкого неба — то есть от *купола*. После завершения упражнения рассмотрите в зеркале положение мягкого неба в тот момент, когда вы *представляете купол*. Осознайте, насколько мягкое небо поднимается при этом в реальности. Причем и на вдохе, и на выдохе.
- 10 Внимание на положение и перемещения нижней челюсти при дыхании. Выше (см. 15–08, и) рассмотрены три варианта положения и движений нижней челюсти во время дыхания. Выбирайте поначалу тот, который вам доступнее — но в конце концов переходите к вдоху, сопровождаемому «броском вниз» нижней челюсти. Особенно следите, чтобы нижняя челюсть была постоянно *отпущена*. *Купол* — постоянно устремлен кверху. Это «противостояние» увеличивает объем ротовой полости (что является одним из условий должного звучания).

## 07. ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ПРЕДСТАВЛЕНИЯ «ДЫХАТЕЛЬНОЕ ОТВЕРСТИЕ В КУПОЛЕ» НА СОСТОЯНИЕ ОРГАНОВ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ («ДЫХАЛО»)

- 1 Дополните образ представления *купол* еще одной деталью (только в данном упражнении). Представляйте, что в этом *куполе*, в темени, есть «отверстие» (см. илл. 17.02). Назовем его *дыхало* — так же, как называется отверстие для дыхания в темени у дельфинов.



Через *дыхало* дыхание вливается в тело, пополняя *воздушный столб тела*, и так же легко вылетает. О ротовом же отверстии, как о пути реального дыхания, в этом упражнении надо на время «забыть»: оперируйте в сознании только образом представления *дыхало*.

- 2 В то же время контролируйте «краешком сознания» положение и перемещения нижней челюсти: они должны быть такими, как описано выше (см. 17-06, г, 10).
- 3 Дышите, ярко представляя, что воздух вливается и выливается через это *дыхало*, то охлаждая, то согревая *купол*.

Это действие с *дыхалом* еще более стимулирует устремленность дыхания кверху, способствует подъему мягкого неба,

увеличению пространства ротовой полости. Периодически используйте образ представления *дыхало* в ходе тренинга дыхательного аппарата.

## РАЗВЕРНУТЫЙ ОБРАЗ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ НИЖНЕЙ СТОРОНЫ ДЫШАЩЕГО ТЕЛА («ДИАФРАГМА ЛЬНЕТ КО ДНУ ЧАШИ») 08.

**а) Воображаемое строение «низа» дыхательного аппарата.** Создайте детализированный образ представления нижней стороны *дышащего тела* (см. илл. 17.03). Воображайте при этом *чашу* таза, перемещения диафрагмы и ее *центра*, *воздушный столб тела*, а в дальнейшем — и *пузырек вибраций* (см. 20-04). О реальном строении диафрагмы и о ее реальных перемещениях в организме (см. 15-03, в) — «забудьте». И впредь управляйте дыхательными движениями только посредством образов представления. 1



Создайте образ представления воображаемых перемещений диафрагмы при дыхании (см. илл. 17.03). Представляйте при этом не всю диафрагму, широкую куполообразную мышцу, а лишь ее малый участок, помещенный вашим воображением в середине диафрагмы — *центр* диафрагмы (см. 15-10, (15)). 2

**б) «Чаша» таза.** Представляйте, что в области таза располагается некая круглая, широкая, глубокая тонкостенная *чаша* с вогнутым дном. Причем диафрагма «расположена» непосредственно над *чашей* таза, и края диафрагмы прикреплены к краям *чаши* (см. 15-10, д). 3

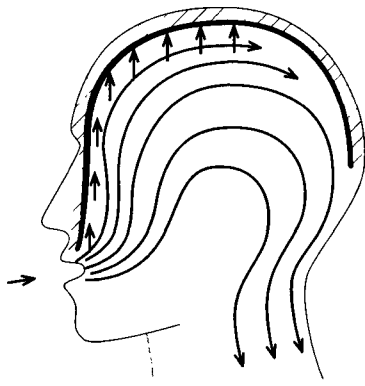
**в) Воображаемые движения воображаемой диафрагмы.** Представляйте, что когда воздух *вливается* в тело, *центр* диафрагмы опускается в глубину такой *чаши* таза. А диафрагма, перемещаясь вниз за своим *центром*, как бы «выворачивается» и *льнет* ко дну *чаши* таза. 4

При этом диафрагма как бы «выстилает» почти все дно *чаши*, и лишь *центр* диафрагмы располагается чуть выше дна и не касается поверхности *чаши*.

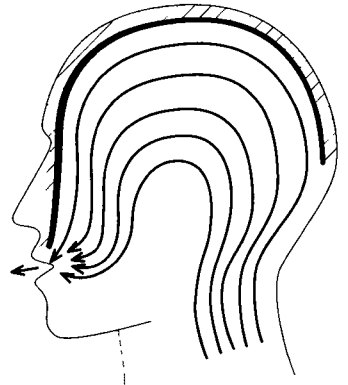
Представляйте далее, что даже во время *выдоха*, когда воздух вылетает из тела — диафрагма по-прежнему продолжает «*льнуть* ко дну *чаши*!» 5

Ощущайте при этом (и при вдохе, и при выдохе) некое давление в самой нижней части живота, некую легкую «тяжесть», некое слабое напряжение мышц нижней части брюшного пресса.

И лишь когда наступает дыхательная пауза — воображаемая диафрагма вновь поднимается в свое воображаемое изначальное положение, то есть опять образует невысокий купол над *чашей* таза 6



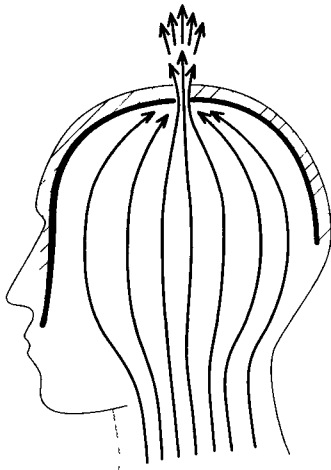
A



Б

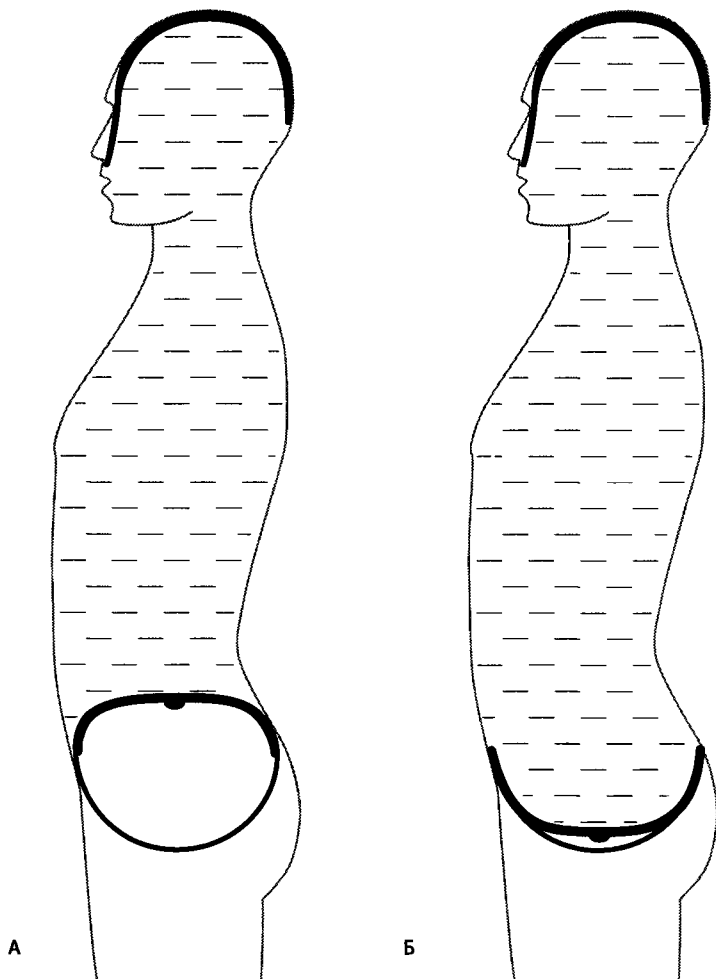
Илл. 17.01 а, б.  
 Воображаемое строение аппарата  
 дыхания — вдох и выдох

Рис. 17.01 а, б. — Воображаемое строение аппарата дыхания — вдох и выдох



Илл. 17.02.  
 Воображаемое строение аппарата  
 дыхания — «дыхало». «Выдох»

Рис. 17.02. — Воображаемое строение аппарата дыхания — «дыхало». «Выдох»



Илл. 17.03.

*Воображаемое строение аппарата дыхания — «дышащее тело».*

*Изображены купол, диафрагма с ее центром, воздушный столб тела (обозначен штриховкой).*

*Показано положение диафрагмы во время а) «паузы» и б) «вдоха» и «выдоха»*

.....

(как именно происходит такое возвращение диафрагмы — не имеет значения для образа представления).

Затем вышеописанные воображаемые перемещения диафрагмы повторяются.

- 7 **г) Объединенный образ представления «купол + чаша» и работа с ним.** Такой достаточно сложный образ представления позволяет опосредованно управлять мышцами брюшного пресса и диафрагмой именно так, как необходимо для должного дыхания и должного формирования голоса.

Объедините образ представления *купол* и образ «диафрагма льнет ко дну чаши таза». Пусть образуется единый комплекс образов представления: *купол + чаша*.

- 8 Переключая внимание, чередуйте образы представления. Постепенно ускоряя переключения (до варианта *молния*), вырабатывайте навык как бы *одновременного* «видения» всех образов представления. То есть — навык опосредованного управления сложнейшим дыхательным процессом.
- 9 Ваша постоянная задача — ярко представлять все эти необычные картины. В это время *реальная* диафрагма будет подниматься и опускаться «сама собой», межреберные и брюшные мышцы будут также «сами по себе» выполнять свою работу. Пытаться управлять волевым путем всеми этими мышцами — не следует.
- 10 Постоянно оперируя только с образами представления, «никогда не вспоминайте» о реальных дыхательных действиях. Тем более не пытайтесь искать аналогий между действиями вашей реальной диафрагмы — и диафрагмы воображаемой. Такие попытки лишь разрушают эффект воздействия образов представления на организм — то есть то, ради чего мы применяем все эти образы представления.
- 11 **Впередь** выполняйте все упражнения занятия 17, постоянно используя *комплекс* образов представления *купол + чаша*.

## 09. ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ ДОЛЖНОГО ДЫХАНИЯ ПРИ СОЗДАНИИ РАЗЛИЧНЫХ ОБРАЗОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

- 1 **а) Общие пояснения и рекомендации.** Лежа свободно на спине. Впоследствии можно выполнять эти действия стоя и сидя. Ладонь — не располагается на нижней челюсти. Это — особенность данного упражнения: сосредоточьте все сознание на формировании яркого образа представления — и на осознании характера реакции тела на такой образ. Характер движения нижней челюсти



при дыхании — важный показатель проявления такой реакции. Поэтому свобода такого движения ничем не должна быть ограничена.

Дыхание происходит с *перемещением* нижней челюсти. Характер движений нижней челюсти — следующий. Во время дыхательной *паузы* нижняя челюсть, как всегда, свободно неподвижна, опущена примерно на 1/4. В начале *вдоха* челюсть плавно (всегда плавно!) опускается, примерно до уровня 2/4, достигая нижнего положения к концу вдоха. В начале *выдоха* челюсть плавно и быстро поднимается к верхним зубам, и выдох продолжается с «учебным» звуком *ффф*. То есть происходит как бы «сглаженный», неполный «бросок вниз» нижней челюсти (см. 15-08, (33)). Однако полного, до уровня три или четыре четверти, и быстрого «броска вниз» — не применяйте.

Внимание на «учебный» звук *ффф*. Внимание на перемещения *углов* нижней челюсти. Внимание при вдохе и выдохе на смену ощущений холодного и теплого на небе, и особенно в области альвеол. 2

Комплекс образов представления *купол + чаша* — постоянно в сознании.

Ладонь на нижней челюсти — не находится!

**б) Порядок использования образов представления при работе с дыханием.** Испытайте, исследуйте воздействие на характер дыхания разнообразных образов представления (то есть разнообразных психических импульсов, психических воздействий). 3

Для этого сразу, после того как контакт с дыханием установится, внезапно «соедините» дыхание — с одним из заранее выработанных вами образов представления (см. 9-03). То есть — за мгновение до начала вдоха ярко представьте ситуацию, наиболее близкую вам в это мгновение.

Пусть для начала это будет образ представления, вызывающий чувство глубокого облегчения (ярко представьте этот образ — см. 9-03, (11)). 4

Ощутите, как в момент формирования данного образа представления «сам собой» возникает вздох более интенсивный, чем обычное для этого упражнения дыхательное движение. Назовем его «*вздох глубокого облегчения*». При этом углы нижней челюсти на вдохе активнее опускаются вниз, «сами собой» — и ниже, и быстрее (только наблюдайте этот процесс «поведения» вашей челюсти — но *никак* не «вмешивайтесь» в него). Воздух при этом вливается в легкие обильнее и быстрее. Выдох тоже протекает энергичнее (и здесь — без вашего *волевого* вмешательства). На вдохе и выдохе увеличивается давление в нижней части живота.

Внимание на увеличение интенсивности «учебного» звука и на его продление при этом: *ФФФФФ*. Постоянно помните: это «учебный» звук. 5

Итак, возникшее под влиянием психического импульса (то есть образа представления) эмоциональное состояние — воздействует на структуры тела, изменяет их состояние и их действия (как и вообще воздействуют на структуры тела все эмоциональные состояния).

- 6 Соедините дыхание также и с образами представления, вызывающими вздох *легкого облегчения*: *Фффф*.

Осуществите соединение дыхания с другими образами представления (см. 9-03).

- 7 **в) Тренинг использования образов представления.** Соединив дыхание с образами представления, делайте паузу в 1—2 минуты, затем повторите это действие еще раз. Во время пауз чередуйте выдох со звуком *ффф* (см. 15-08, 34) — и только бесшумное выдыхание воздуха, в ответ на минимальный импульс (при этом нижняя челюсть свободно опущена и совсем не перемещается как при вдохе, так и при выдохе).

Ø *ффф*+тепло Ø тепло Ø *ффф*+тепло Ø тепло (и т. д.).

Напоминаем: значок Ø указывает на взятие дыхания (то есть на впадение дыхания).

## 10. ЧТО ОЗНАЧАЕТ ВЫРАЖЕНИЕ «ВОЗЬМИТЕ ДЫХАНИЕ»

- 1 Взять дыхание — это значит правильно «впустить» дыхание, осуществить должный вдох.

Для этого следует обеспечить следующие действия. *Небо* — поднято наивозможно высоко (для этого применяйте зевок — см. 18-07, а также подключите образ представления *купол*). *Углы опущенной* нижней челюсти — если рот был закрыт — опускаются до оптимального для вдоха уровня (примерно 1/4). Ненапряженные *губы* при этом разъединяются. И что особенно нужно — *диафрагма* «*льнет* ко дну *чаши*» (это важнейший момент взятия дыхания: образ представления «*диафрагма льнет*» обеспечивает глубокий вдох и последующий «речевой» выдох).

- 2 И тогда воздух «сам собой» вливается в глубину легких.
- 3 Внимание, снова и снова: *глубокое* дыхание — вовсе не такое, при котором легкие наполняются воздухом до отказа, после произвольных усилий всех возможных мышц. Для звучания голоса это не нужно и даже вредно. Равно как и для должного характера дыхания.
- 4 *Глубокое* дыхание — такое, при котором воздух свободно заполняет прежде всего нижние отделы легких, благодаря тому, что *диафрагма* свободно опускается (а в воображении — «*льнет* ко дну *чаши*»).

## ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ГРУППЕ УПРАЖНЕНИЙ 17-12–17-15 11.

Объедините в данных упражнениях уже освоенные вами варианты дыхания, опосредованно управляемого комплексом образов *купол + чаша*, и действия, имеющие целью разрабатывание управляемости и подвижности позвоночника.

Предварительно проделайте разминку: осуществите несколько раз *разрушение* и *выстраивание* шеи, всего позвоночника — как в упражнениях Занятия 16.

## ОСОЗНАВАНИЕ ДОЛЖНОГО ДЫХАНИЯ ПРИ РАЗНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ ТЕЛА 12.

**а) Положение тела «Черепаша».** Изначальное положение (см. илл. 17.05). Опуститесь на колени, опустите таз на пятки (или только приблизьте его к пяткам — как получается, в зависимости от гибкости суставов). Левую кисть уложите ладонью на пол, правую ладонь положите на тыльную сторону левой кисти, лоб опустите на правую кисть. Все шейные позвонки устремлены к атланту, спина и шея — выгнуты, как горбатый деревянный мостик через речку. 1



Все мышцы, не участвующие в поддержании такого положения тела — наивозможно расслаблены (особенно мышцы шеи, живота и поясницы). Говорите себе: *мышцы живота — слабее... слабее... слабее... мышцы ягодиц — слабее... слабее... слабее...* Используйте уже известные вам образы представления, содействующие снижению напряжения мышц до минимума. 2

Представляйте огромный *воздушный столб* в теле, простирающийся от *купола* до *чаши* таза. Представляйте, что дыхание осуществляется так, как описано в упражнениях 17-06 и 17-08. 3

Внимание на перемещение задней «стороны» *дышащего тела*. Ощутите давление воздуха на поясницу. Внимание на *воздушный столб* при звуке *ффф* и на теплый выдох на *куполе*.

Испытайте влияние образов представления на дыхание (см. 17-09). 4

Измените характер дыхания. Освободите правую кисть (лоб положите на левую кисть, лежащую на полу). Положите правую кисть на нижнюю челюсть, пусть челюсть полнее опустится к груди, пусть рот откроется под действием кисти, на 4/4. Углы нижней челюсти опускаются вниз (напомним: вниз — это значит ближе к груди и дальше от верхней челюсти; хотя сейчас верхняя челюсть расположена ближе к полу, чем нижняя). 5



- 6 Представляйте *купол* наивозможно высоким и ощущайте, что охлаждает, то согревает воздух дыхания.  
Дышите. Чередуйте бесшумное дыхание, когда ритм на 4/4 — и дыхание со звуком *ффф*. При этом углы нижней челюсти перемешаются кверху.  
Ø тепло Ø *ффф* + тепло Ø тепло Ø *ффф* + тепло (и т. д.)
- 7 Встав, последовательно встряхните ноги, как это описано в упражнениях 16-16, з.
- 8 **б) Положение тела «Лягушка».** Изначальное положение — поставьте стопы пошире (без неприятных ощущений!). Не вращайте стопы в стороны и опуститесь на корточки. Несильно согните левый кулак, а правой ладонью обхватите этот кулак. Локти (или участок руки чуть выше локтя — как вам удобнее) во внутреннюю сторону бедер, «расперев» (без напряжения) колени. Уложите лоб в области между бровями, ладонями ладоней, как удобнее. Спина выгнута (подобно тому, как в «Черепашке»).
- 9 Выполните все действия, описанные во фрагментах 2-2, руководствуясь этими описаниями для этого нового положения тела.

### 13. СОЕДИНЕНИЕ ДЫХАНИЯ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ КАЖДОГО ПОЗВОНКА ПРИ ВЫСТРАИВАНИИ ПОЗВОНОЧНИКА



- 1 Выстраивайте позвоночник по позвонкам (см. 16-16) в положении «вис от копчика». При этом освобождайте каждый позвонок со вздохом легкого облегчения — одновременно с подъемом каждого позвонка на нижерасположенный.
- 2 Поэтому каждый очередной подъем совершается не сразу, а через 5 секунд после предыдущего. Внимание на движение нижней челюсти вверх и звук *Фффф* при этом (см. 15-08). При движении нижней челюсти при вдохе движутся по направлению кверху.
- 3 Постоянно удерживайте в сознании комплекс образности представления *купол + чаша*.
- 4 Ощущайте легкое увеличение давления в нижней части тела при каждом вдохе и выдохе.
- 4 В начале работы избирайте более простой вариант движения нижней челюсти при дыхании, чтобы не усложнять освоение этого действия. Однако затем обязательно переходите к движению «броском вниз» нижней челюсти, при вдохе (см. 15-08,



Илл. 17.04.  
«Черепаха»



Илл. 17.05.  
«Лягушка»

## ОСВОБОЖДЕНИЕ ДЫХАНИЯ ПРИ ВСТРЯХИВАНИИ ТЕЛА

14.

Осуществите известные вам действия, описанные в упражнении 16-16. Но встряхивайте тело только на *выдохе*, только при большом вздохе облегчения. Внимание на характер звука *ФФФФФ* при каждом встряхивании — и на повышение давления *в нижней части живота*, на вдохе и на выдохе.

При каждом вдохе углы нижней челюсти идут вниз (то есть вы совершаете «бросок вниз» нижней челюсти).

При каждом выдохе — углы нижней челюсти идут вверх, при этом формируется звук *ФФФФФ*.



## ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТЕНЫ ДЛЯ ВЫРАВНИВАНИЯ ТЕЛА

15.

Данное упражнение — это продолжение упражнения, подробно описанного выше (см. 14-11). Обратитесь к нему. Пусть не только позвоночник, но и стена удерживает тело вертикально. Мышцы спины и груди максимально расслаблены. Ладонь — на нижней челюсти.

Дышите с использованием образов представления, описанных в упражнении 15-10 и 17-08. Анализируйте ощущения, поступающие от мышц нижней части живота. Пусть импульс легкого вздоха облегчения двигает дыханием.



2

- 3 Уроните руку. Внимание на свободный звук *ффф*.  
Шагните вперед и, сохранив «ощущение стены», поддерживавшей ваше тело, продолжите исследования вашего дыхания.

## 16. ОСНОВНЫЕ ИТОГИ ПРОРАБОТКИ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

Основной вашей задачей в занятии 17 было окончательное формирование системы образов представления, посредством которых вы осуществляете опосредованное управление дыханием вообще — и речевым дыханием в особенности. Особое внимание направьте на образ представления диафрагма *льнет* ко дну *чаши* таза (подробное описание этого образа — см. 18-02, в).

Повседневные действия данного занятия — те же, с которыми вы ознакомились в занятии 15. А именно — дыхание. Тренируйте его, как рекомендовано в 15-13 — с учетом того нового, что узнано в данном занятии 17. В частности, — внимание на то, как вы берете дыхание (см. 17-10).

Описание комплекса упражнений для постоянного тренинга — см. 19-16.

# ВОСЕМНАДЦАТОЕ ЗАНЯТИЕ

## **ЗВУКОВОЙ КАНАЛ**

### **(ПЕРВЫЙ ЭТАП ОСВОЕНИЯ)**

#### **ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ 01.**

Сосредоточьтесь на выработке навыков свободного управления структурами тела, которые расположены в пределах головы. Это: нижняя челюсть, структуры ротовой полости (язык, небо, глотка), мышцы лица (и особенно — мышцы губ).

Ищите общие закономерности в осуществлении совместных действий всех этих структур тела.

#### **ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ 02.**

**а) Внимание на общие требования к работе.** Требования к работе над положением и движениями всего тела, которые содержатся в предыдущих занятиях, в описаниях под унифицированным названием *Общие пояснения и рекомендации к упражнениям*, полностью применимы в работе над положениями и движениями тех частей тела, которые непосредственно участвуют в формировании звуков речи. Таких частей тела, как нижняя челюсть, губы, язык — и иные. 1

Особенное внимание в данном занятии обратите на совершенствование работы *челюстных* суставов, на устранение малейшего лишнего напряжения мышц, управляющих нижней челюстью. Имейте в виду, что «раскрепощение» челюстных суставов требует, как правило, длительной и вдумчивой работы над собой, с использованием разнообразных упражнений. Достигайте ощущения свободы, легкости в челюстных суставах. 2

**б) Требования к положению и состоянию частей тела.** Работайте в основном в положении «сидя свободно» (уменьшая этим общее напряжение мышц тела). Особенное внимание — на положение и состояние структур головы. 3

Учебный материал изучаемой темы в основном рассмотрен в нескольких последующих занятиях. Но все же сжато обозначим здесь его основные моменты. 4

Контролируйте *осанку*, особенно осанку головы. Устраняйте любое лишнее напряжение мышц лица, особенно губ (см. 18-05). При движении одной группы мышц лица — остальные мышцы лица должны оставаться в прежнем своем положении и должны быть напряжены лишь минимально.

- 5 Постоянное внимание на положение нижней челюсти и на состояние мышц, управляющих ею. Нижняя челюсть обычно чуть опущена, на 1/4. Используется и более низкое положение нижней челюсти. Углы нижней челюсти постоянно *устремлены* вниз. Напряжение мышц челюсти — минимальное (т. е. нижняя челюсть *отпущена*).
- 6 Язык постоянно распластан, чуть вогнут, то есть никак не напряжен излишне. Его кончик касается задней стороны нижних зубов. Его корень — не поднят (бугром, горбом, «колом») (см. 18-06, б). Язык лежит широкой «ложечкой» (то есть его середина образует небольшое углубление). Или лежит «блином» — мягким, распластным, с чуть приподнятыми краями. Такое положение язык должен принимать «сам», будучи наивозможно расслабленным.  
Небо свободно поднято, не «свисает».  
Взгляд, как и во всех вообще занятиях, — *перед лицом*.  
Обязательно контролируйте все эти моменты в зеркале, желательно линованном.
- 7 Дышите через рот, соблюдая все уже известные вам требования к дыханию, в частности, к движениям нижней челюсти (см. 15 и 17). В начале работы избирайте более простой вариант движений нижней челюсти при дыхании, чтобы не усложнять освоения нового действия. Однако затем обязательно переходите к дыханию с «броском вниз» нижней челюсти при вдохе (см. 15-08, и).
- 8 Внимание на ощущение на небе холодка при вдохе и тепла при выдохе (ощущения особенно четки должны быть в альвеолярной области).
- 9 **в) Требования к использованию образов представления.** Постоянно держите в сознании комплекс образов представления *купол + чаша* (см. 17-08). Ярко представляйте все компоненты этого образа. В частности, представляйте *воздушный столб тела*, его незначительные увеличения при вдохах и небольшие уменьшения во время выдохов. Ярко представляйте, как *диафрагма льнет* ко дну *чаши* — и во время вдоха, и во время выдоха.
- 10 На последний образ представления обратите особое внимание. Это — важнейший для формирования речевого дыхания образ: диафрагма, которая *льнет* ко дну *чаши* таза, и на *вдохе*, и на *выдохе*. Представляйте эту картину особенно ярко (обратитесь к 17-08, г). Совершенствуйте этот образ каждодневно, по многу раз.
- 11 Все то время, пока диафрагма (в вашем воображении) *льнет* ко дну *чаши* — ощущайте (и при вдохе, и при выдохе) некое давление, легкую «тяжесть», некое слабое *напряжение* мышц в самой *нижней* части брюшного пресса, в нижней части живота.
- 12 Весьма важно: начиная с той минуты, когда вы прочитаете данный текст — обращайтесь внимание на реальное перемещение пе-

редней стенки живота только в самом начале взятия дыхания. С тем чтобы убедиться, что передняя стенка пошла вперед (то есть диафрагма начала опускаться). А также чтобы дать «команду» брюшным мышцам: *слабее... слабее... слабее...* — добываясь наибольшей свободы этих мышц, достигая устранения их малейшего лишнего напряжения (которое очень мешает вдоху).

Все остальное время вдоха и последующего выдоха (как с голосовыми вибрациями, так и без них) — забудьте о перемещениях передней стенки живота.

Сознание же направляйте на два момента.

- Во-первых, на яркий образ диафрагмы, которая *льнет* ко дну *чаши* таза, «выворачиваясь» при этом (см. 15-10, д, 16, 17-08).
- Во-вторых — на чувство легкого давления в нижней части живота, на слабое напряжение мышц в этой области тела. То есть на ощущения, вызываемые таким воображаемым, небывало низким опусканием диафрагмы. Которая как бы «надавливает» на воображаемые структуры таза (то есть на дно *чаши*) и в конце вдоха, и в продолжение всего выдоха.

Повторим: такого не бывает в природе, но это — рабочий образ представления, весьма действенный при освоении речевого дыхания. Мобилизуйте же всю мощь вашего актерского начала!

Образ представления диафрагмы, *льнущей к чаше* таза, призван организовать ваше речевое дыхание именно так, как необходимо для должного



Илл. 18.01. Гимнастика мышц лица. а) Обычное положение лица; б) верхняя губа приподнялась; в) нижняя губа опустилась; г) угол рта отошел в сторону; д) углы рта сблизились (при этом расслабленные губы сделались «пухлыми»)

13

14

15

16



Прикоснитесь подушечкой правого большого пальца к подъязычной области (она расположена сзади от подбородка, между горизонтальными участками скелета нижней челюсти). Слегка надавливая на кожу, совершайте круговые движения, по часовой стрелке и против. Не касайтесь гортани (кадыка). 2

Убедитесь, что мышцы под пальцем — расслаблены, мягки. Ощутите, как такой массаж способствует *отпусканью* нижней челюсти (то есть расслаблению мышц, управляющих нижней челюстью). Оцените изменения и в состоянии мышц языка, корень которого прикреплен к подъязычной кости, расположенной над областью массажируемой. 3

## «РАЗМИНКА» 04. ПЕРЕД ОСВОЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ

Выполните действия упражнений 16-05—16-13, 17-12, 17-13, 18-03.

При выполнении этих действий обращайтесь и к тем упражнениям, в которых дан материал общего характера (например, упражнение 17-08).

Контролирование осанки, дыхания, минимального уровня необходимого напряжения мышц, иные контроли — обязательны, как и всегда.

Действия перечисленных выше упражнений уже привычны вам. Теперь направьте особое внимание на анализ ощущений, сопровождающих выполнение этих действий. Отыскивайте возможные неточности в ваших действиях.

Самостоятельно ищите свои, лучшие именно для вас варианты приемов, рекомендуемых в упражнениях. Продолжайте этот поиск постоянно, в ходе каждодневной работы над собой.

## УПРАВЛЕНИЕ 05. МУСКУЛАТУРОЙ ЛИЦА/СИММ./

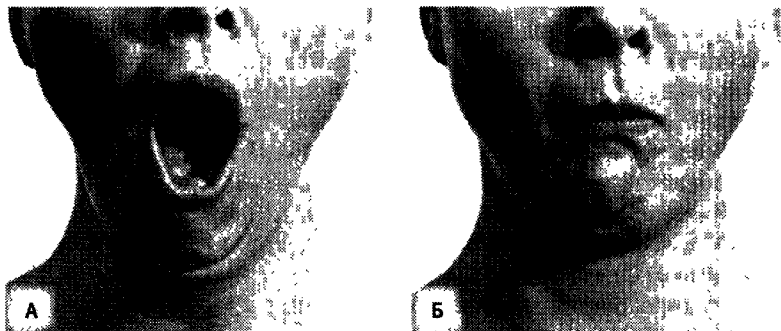
**а) Общие пояснения и рекомендации.** Ознакомьтесь с простыми действиями, в которых участвуют мышцы лица (см. илл. 18.01 и 18.02). Выполняйте эти действия поначалу один раз в день, затем — периодически. Зеркало — обязательно. 1



Особое внимание: при движении одной группы мышц лица — остальные мышцы должны быть расслаблены, и остаются в прежнем положении. Добивайтесь этого. 2

Мышцы лица, мышцы нижней челюсти — напряжены лишь минимально необходимо. Дыхание — через рот. Осанка! 3



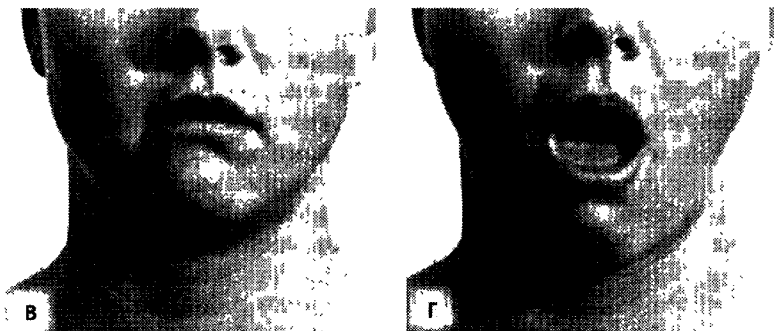


18.03. Два варианта зевка.

а) «круглый зевок»; б) «скрытый зевок»

Совершив очередное движение одной из групп мышц лица, сразу вернитесь в изначальное положение и расслабьте мышцы лица.

- 4 Не упускайте из вида: каждое действие надо повторять 5—10 раз (как и вообще действия в большинстве упражнений курса).  
Не затаивайте дыхания!
- 5 Кроме рекомендованных ниже действий, самостоятельно находите (и изобретайте сами) упражнения, совершенствующие управляемость мускулатуры лица. Но — *никогда* не выполняйте *неприятных* вам действий!
- 6 **б) Действия с участием губ.** Угол рта оттяните в сторону, потяните — отпустите (см. илл. 18.01). Разведите оба угла рта в стороны — и сведите поближе; при этом губы «сами собой» подадутся вперед, станут «пухлыми». Верхнюю губу приподнимите (видны *концы* клыков) — и уроните. Нижнюю губу опустите, а затем, *отпустив*, позвольте ей подняться в изначальное положение. Пусть мышцы скулы притянут угол рта к скуле — и отпустят (верхнее веко соответствующего глаза при этом не меняет положения).
- 7 Добейтесь «трепетания» полностью расслабленных губ на выдохе. Звук этот не может быть передан буквами. Представьте тихое, легкое фырканье спокойной лошади. По сходству с таким фырканьем, для передачи этого звука трепещущих губ, используется, как условное обозначение, слово: «фырк».  
Диафрагма при этом выдохе постоянно *льнет* ко дну *чаши*.
- 8 Впоследствии постоянно вставляйте этот «фырк» в действия, в которых участвуют губы, добиваясь наивозможного расслабления губ (такого, какое бывает у губ очень глубоко спящего человека).
- 9 **в) Действия с участием глаз, бровей, лба.** Правый глаз широко раскройте (без неприятных ощущений), другой — спокойно



Илл. 18.04. «Хоботок».

*а) Изначальное положение: дыхание происходит через рот, открытый на 2/5; б) рот открыт на 4/5, верхняя губа собрана в хоботок*

закройте. Чередуйте эти движения век. Правый глаз зажмурьте (другой открыт как обычно) — отпустите. Оба глаза зажмурьте — отпустите.

Брови поднимите — уроните. Учитесь, без особого напряжения, 10 поднимать одну бровь, другая — свободно неподвижна (для многих это очень сложное движение). Лицо при этом безмятежно спокойно!

Сморщите лоб, подняв кожу лба, морщины при этом горизонтальны — расслабьте. То же — морщины вертикальны (нахмурьтесь), расслабьте. 11

## ПРОСТЫЕ ДЕЙСТВИЯ С УЧАСТИЕМ ЯЗЫКА 06.

**а) Общие пояснения и рекомендации.** Простые действия с участием языка выполняйте перед зеркалом. Обратитесь к рекомендациям упражнения 18-02, раздел «б». Рот открыт на 3/4. 1

Достигните должного исходного положения языка. «Разложите» язык широко и расслабленно на дне ротовой полости, за нижними зубами; передняя часть языка касается задней стороны нижних зубов. Внимание: поверхность языка «сама собой» чуть вогнута — язык лежит мелкой «ложечкой», широким, чуть вогнутым «блином» (а не горбом, не бугром, не «колом»). Язык спокоен, не шевелится «сам по себе», по нему не «бегают» мелкие сокращения его мышц, неподвластные вашей воле. Если же пока что наблюдаются такие признаки лишнего напряжения — спокойно ожидайте, как они исчезнут в ходе длительного неотступного тренинга. 2



При зевке (см. 18-07) язык разве что чуть опускается (а не встает «колом» и не уходит в глубину ротовой полости).

- 3 **б) Действия с языком.** Перемещайте язык вверх и вниз. Сначала расположите на нижней губе переднюю часть языка (то есть часть языка, находящуюся в пределах около сантиметра от краев языка). Разместите эту часть языка от одного угла рта до другого — то есть сделайте язык «широким». Далее, очень слабо напрягая мышцы языка, переместите переднюю его часть вверх и «широко» расположите ее на верхней губе.
  - 4 Затем пусть язык легко и свободно, «сам собой» («как мокрая салфетка») уронится, *спадет* на нижнюю губу. Снова поднимите — и снова пусть язык «уронится». Ни малейшего усилия мышц языка, чтобы активно опустить язык! Полнее это действие изучается в последующих упражнениях.
  - 5 Язык сверните в трубочку. Это получится не у всех: у некоторых людей нет нервного механизма, управляющего мышцами, нужными для такого движения (нет — и не надо).
  - 6 Кончик языка вытяните вперед подальше. В этом положении *кончик* языка (только кончик!) поднимите, опустите, загните вбок, покрутите им по часовой стрелке и против. Кончиком языка потрогайте, в полости рта, каждый зуб и участок десны под ним. Расслабив язык, дотянитесь его кончиком до мягкого неба, втяните кончик языка поглубже («проглотите язык»).
- Каждый раз возвращайте язык в изначальное положение.
- 7 Придумывайте и свои образцы движений и положений языка. Тренируйте постоянно навыки свободного владения мышцами языка, свободного управления движениями языка.

## 07. РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ, УВЕЛИЧЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА РОТОВОЙ ПОЛОСТИ («ЗЕВОК»)

- 1 **а) Назначение упражнения.** Чтобы «распахнуть», увеличить пространство ротовой полости, а также чтобы «раскрепостить» мышцы нижней челюсти, мягкого неба, языка, глотки — осуществляют действие «зевок» (в трех вариантах).
- 2 **б) «Круглый» зевок.** При таком зевке ненапряженные губы образуют фигуру, близкую к кругу, но не к вытянутому овалу, вертикальному или горизонтальному (см. илл. 18.03, а). При этом нижняя челюсть *отпущена* (см. 18-09, (4)), углы нижней челюсти постоянно устремлены вниз, расслабленный язык лежит свободно, «блином»,



кончик языка «приклеен» к задней поверхности *нижних* передних зубов (резцов).

Осуществляйте зевок как на вдохе (при этом ощущайте холодок на небе — то есть на воображаемом «куполе»), так и на выдохе (тепло на небе, и прежде всего на альвеолах).

Как на вдохе, так и на выдохе, во время зевка мягкое *небо* поднимается, *язык* чуть опускается, *глотка* растягивается, ее задняя *стенка* несколько отодвигается назад. Зевок — «растекается».

Ярко представляйте, что диафрагма *льнет* ко дну *чаши* таза. Ощущайте легкое давление в нижней части живота.

Контролируйте в зеркале форму зевка, положение нижней челюсти, языка, подъем мягкого неба, отодвигание назад задней стенки глотки. Внимание на чувство приятной *потяжки* в задней части ротовой полости, которая как бы раздвигается по направлению назад. Это чувство должно возникать при каждом зевке.

Рассматривайте заднюю стенку глотки так внимательно, будто это экран мобильного телефона, на котором вы читаете важнейшее для вас сообщение, причем весьма длинное. Так что площадь этого «экрана» должна быть наивозможно большой!

Для этого содействуйте «раскрытию» задней части глотки во время зевка, увеличению «простора» ротовой полости — используя для этого комплекс образов представления *купол + чаша*. При этом диафрагма, как всегда, *льнет* ко дну *чаши* (но *центр* диафрагмы — не касается *чаши*).

Особенное внимание: во время зевка не старайтесь раскрыть рот как можно шире, усиленно напрягая *все* «пригодные» для этого мышцы. Вы лишь ярко представляйте, что сильно хотите спать и что вы «сладко и мягко» зеваете — широко, но без особых усилий.

**в) «Скрытый» зевок.** При этом зевке влажные поверхности губ не размыкаются, а исходно чуть опущенная нижняя челюсть опускается менее чем на сантиметр дополнительно (см. илл. 18.03, б). Внимание на ощущения от поднимающегося мягкого неба! А также от задней стенки глотки, языка, нижних зубов, соприкасающихся губ. Комплекс образов представления *купол + чаша*, и особенно диафрагма *льнет* ко дну *чаши* — постоянно в сознании!



Илл. 18.05. Прием удерживания нижней челюсти.

2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

3

4

5

6

7

8

9

- 10 г) **«Воображаемый» зевок.** При данном зевке нижняя челюсть, губы — практически неподвижны и свободны. Внимание на все рекомендации, данные выше! «Подумайте» зевок (то есть ярко представьте, что широко зеваете). Ощутите едва-едва уловимое движение мышц в куполе (особенно в мягком небе), в задней части языка и в задней стенке глотки. Вспомните ваши эксперименты с явлениями идеомоторики.

## 08. «СОБИРАНИЕ» ВЕРХНЕЙ ГУБЫ («ХОБОТОК»)



- 1 а) **Изначальное положение и состояние структур лица.** Сначала достигните минимального необходимого напряжения мышц лица. Нижняя челюсть *опущена* и максимально (но без лишнего напряжения) опущена (на 4/4). Ощущайте приятную *потяжку* в области челюстного сустава. *Ладонь* — на нижней челюсти (см. 18-09, (18)). *Улы* нижней челюсти устремлены вниз. *Губы*, жевательные мышцы, поднимающие нижнюю челюсть — постоянно мягки. *Язык* широко распластан («ложечкой», «блином»), его кончик касается задней стороны нижних зубов.
- 2 Дышите, используя опыт, приобретенный в занятиях 15 и 17. Комплекс образов представления *купол + чаша* постоянно в работе. Ощущение *зевка* — постоянно (см. 18-07, г).
- 3 б) **Формирование «хоботка».** На время выдоха «соберите» верхнюю губу в *хоботок* (см. илл. 18.04). Для этого структуры верхней губы чуть сдвигаются к середине, при весьма малом напряжении мышц губы, и середина губы чуть опускается. «Собираясь» в *хоботок*, верхняя губа как бы «натягивается», чуть-чуть, медленно и без напряжения, на передние зубы верхней челюсти.
- 4 **Нижняя** губа при этом — и это очень важно — не напрягается! Рот — открыт, ладонь постоянно на нижней челюсти. Тренируйте этот весьма трудный навык координации напряжения мышц лица. Легчайшее прикосновение подушечки пальца к нижней губе поможет вам проследить, не шевелится ли она.
- 5 Положение структур глотки не связано с этими действиями верхней губы. Мышцы глотки — свободны, не развивают лишнего напряжения, как бы ни перемещалась верхняя губа, как бы ни сокращались ее мышцы.
- 6 Пусть верхняя губа остается собранной примерно 5 секунд (на время выхода воздуха). Затем полностью расслабьте верхнюю губу, *отпустите* ее. Пусть она «сама собой» вернется в исходное положение.
- 7 Снова присоберите на верхних зубах влажную центральную часть верхней губы — и снова *отпустите* губу.

**в) Тренинг формирования хоботка.** Потренируйте управляемость верхней губы несколько иначе: медленно (секунды две) «собирайте» губу в *хоботок* на *выдохе* — затем чуть-чуть (не полностью) *отпускайте* ее на *вдохе* — снова собирайте — и так далее. **8**

Нижняя губа при этом — в неизменном положении. Ее мышцы неизменно напряжены лишь минимально необходимо. Лишь для того, чтобы нижняя губа не отвисала беспомощно, а пребывала в своем обычном состоянии и положении. **9**

Тренируйте все эти действия и без пребывания руки на нижней челюсти. **10**

## РАСТЯГИВАНИЕ СТРУКТУР ЧЕЛЮСТНОГО СУСТАВА **09.**

**а) Общие пояснения и рекомендации.** Упражнение выполняйте всегда перед зеркалом — как и вообще все действия с участием нижней челюсти, мышц лица, органов ротовой полости. Контроль осанки — постоянно! И вообще все общие рекомендации — постоянно в поле зрения (см., в частности, 18-02). **1**



Произвольно нижнюю челюсть в этом и иных упражнениях не опускайте! Без прямого указания на это.

Обратитесь к упражнению 15-02. Еще раз проделайте на практике исследование строения нижней челюсти. **2**

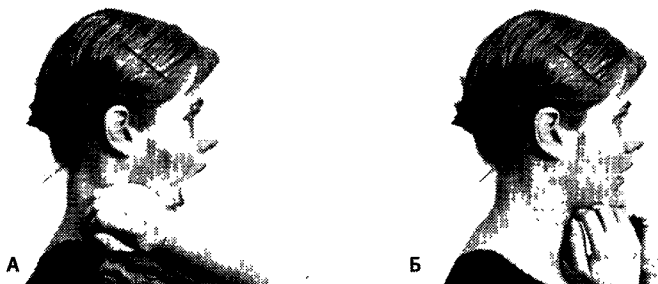
**б) Нижняя челюсть опущена.** Осторожно, не очень сильно сожмите верхние и нижние *зубы* — и прощупайте, как напрягаются, твердеют *жевательные* мышцы. **3**

Затем расслабьте эти мышцы. Прощупайте их и убедитесь, что они теперь мягкие. Ощутите, что нижняя челюсть «сама собой» слегка опустилась, и задние зубы обеих челюстей разошлись, перестали соприкасаться.

То есть вы *отпустили* нижнюю челюсть, и сейчас она *опущена*, управляющие ею мышцы — расслаблены. Если нижняя челюсть *отпущена* — она всегда, «сама собой», чуть припускается («на 1/4»), углы нижней челюсти — «проседают». Это — должное, постоянное положение нижней челюсти. **4**

Ярко представляйте при этом, что к углам челюсти на коротких «шнурках» подвешены грузики, которые тянут нижнюю челюсть вниз, растягивая челюстные суставы. И нижняя челюсть «оседает» вниз — как оседает в лесу весной подтаявший снег. **5**

Губы после такого «отпускания» нижней челюсти или свободно приоткрыты (чуть-чуть, лишь достаточно для того, чтобы дыхание вливалось свободно), или же соприкасаются (без малейшего лишнего напряжения!). **6**



Илл. 18.06. Опускание нижней челюсти запястьями.

а) Окончание опускания челюсти, рот пассивно открыт на 5/5;  
б) пальцы перемещают нижнюю челюсть вверх

© 2008 ООО «Академия» Москва, ул. Мясницкая, д. 20/1, стр. 10. Все права защищены. Запрещается воспроизведение и распространение без письменного разрешения издателя.

- 7 Постоянное же **напряжение** жевательных мышц, хотя бы и слабое — сильнейшая помеха при дыхании и речи.
- 8 **в) Опускание нижней челюсти.** Плавно открывая рот, рассмотрите перемещение нижней челюсти (анфас, а также в профиль, используя два зеркала). Убедитесь, что подбородок движется вниз и чуть назад. Но есть и еще один вид перемещения челюсти — вертикально вниз, в области челюстных суставов. Работайте над освоением такого движения, используя разные варианты воздействия на челюсть.
- 9 **Вариант 1.** Желательно, внутри ротовой полости, подушечками указательных пальцев осторожно надавить на самые задние нижние зубы (те, что находятся над углами нижней челюсти). Отдавливайте этим (не сильно!) нижнюю челюсть вниз. Мышцы нижней челюсти полностью расслаблены! Ощутите приятную *потяжку* в области челюстных суставов. Ощутите и рассмотрите в зеркале, как пассивно опускается нижняя челюсть.  
Произвольно же ее не опускайте!
- 10 **Вариант 2.** Согните указательные пальцы во втором суставе, затем разместите вторую фалангу каждого из этих пальцев на коже щеки, между рядами зубов верхней и нижней челюстей и параллельно этим рядам зубов. Второй сустав каждого указательного пальца расположен примерно над нижним «зубом мудрости» (или над тем местом, где этот зуб вырастет — в свое время). Несильно надавите обеими фалангами внутрь ротовой полости, над узким пространством, которое отделяет верхние зубы от нижних (нижняя челюсть — чуть опущена, как и всегда!). Ощутите и рассмотрите в зеркале, как челюсть подается вниз еще больше, совершенно пассивно.

**Вариант 3.** Сохраняя описанное во фрагменте 10 положение обоих указательных пальцев, переместите их чуть ниже. Так, чтобы каждый опирался о нижнюю челюсть второй фалангой — ниже зубов. При этом вторая фаланга по-прежнему параллельна зубам. Теперь второй сустав каждого указательного пальца располагается под нижним «зубом мудрости». Надавите вторыми фалангами указательных пальцев, через щеку, на нижнюю челюсть — вниз. Ощутите значительное перемещение челюсти вниз, за счет растягивания в челюстных суставах. Ощутите, как растягиваются челюстные суставы. Произвольно нижнюю челюсть не опускайте!



Илл. 18.07. *Опускание нижней челюсти нажимом пальцев*

**Вариант 4.** Расположите подушечки пальцев обеих рук, от указательного до мизинца, сбоку лба, почти не надавливая на кожу. Подушечка же каждого большого пальца упирается в нижнюю челюсть, сразу перед углом челюсти и ниже «зуба мудрости». Локти направлены вниз, как удобнее.

Надавите подушечками больших пальцев вниз (только весом рук, мышцы же рук для надавливания не используйте). Ощутите то же, о чем сказано выше (см. 18-09, в, 11).

Продолжая такое надавливание, пошевелите нижней челюстью на полсантиметра вверх и вниз — и ощутите «работу» нижней челюсти в условиях такого отягощения, ощутите движение челюсти в челюстных суставах.

**г) Углы нижней челюсти.** Всегда, во всех упражнениях, если в работе задействована нижняя челюсть — сосредотачивайте внимание на *углах* челюсти. Это — те контрольные точки, положение и перемещение которых должно определять моторику всей нижней челюсти.

Пусть углы нижней челюсти будут (в вашем сознании!) постоянно *устремлены вниз*. И в покое, и при активном движении нижней челюсти, даже при ее движении вверх.

Подчеркнем: пусть нижняя челюсть активно движется и вниз, и вверх (при жевании, например) — однако ее углы остаются неизменно устремленными только вниз (в вашем воображении). Аналогично тому, как позвонки всегда устремлены к атланту.

Приложите подушечки указательных пальцев к ямкам у козелков. Опускайте и поднимайте углы нижней челюсти на полсанти-



метра, ощущайте при этом легкость и свободу в челюстном суставе. Если этого нет — легкость и свобода появятся после многих и многих упражнений на нижнюю челюсть.

- 17 **д) Воздействие кистью руки на нижнюю челюсть, без перемещения челюсти (или опустив ее только один раз).** Кисть руки, во время упражнений, может воздействовать на *отпущенную* нижнюю челюсть с двумя различными целями, и потому характер этих воздействий — различен.

*Первая цель.* Чтобы *ощущать*, через прикосновение, положение нижней челюсти, ее движения. Чтобы *устранять* лишнее напряжение мышц, управляющих нижней челюстью. Чтобы тренировать направленность углов нижней челюсти. Чтобы *направлять* ее моторику. И в частности, — чтобы способствовать тому, чтобы нижняя челюсть не меняла своего положения при выполнении упражнений (кроме некоторых).

- 18 Для всего этого помещайте на подбородок участок ладони, находящийся между большим пальцем и указательным. Сами пальцы при этом размещаются вдоль нижней челюсти, справа и слева. Можно и иначе: помещать на подбородок подушечки указательного и среднего пальцев, сверху.

- 19 *Вторая цель.* В ряде упражнений кисть способствует опусканию нижней челюсти, полному открыванию рта (на 4/4). При этом кисть давит на подбородок почти всегда только весом руки — никаких мышечных усилий при этом не должно быть.

Попутно повторим: кисть — это составная часть руки, а ладонь — это внутренняя поверхность кисти.

## 10. ПАССИВНОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ

- 1 **а) Общие рекомендации.** Сидя или стоя свободно. Нижняя челюсть *отпущена*, чуть опущена, примерно на 1/4 (как и всегда в изначальном — постоянном — положении).



Язык расслаблен, касается задней стороны нижних зубов, не «торчит». Зевок! Зеркало!

Внимание: в этом упражнении (и в аналогичных) голова никуда не клонится во время перемещений нижней челюсти — никогда! Голова постоянно — *наверху и перед!*

- 2 **б) Перемещение нижней челюсти движением запястий.** Поместите нижнюю часть каждой ладони (эта часть расположена у запястья) — на кожу лица, примерно перед козелком каждого уха (см. илл. 18.06).
- 3 Пусть во время *вдоха* эти нижние части ладоней, слабо нажимая на кожу лица, плавно перемещаются вниз и чуть назад — опуская

пассивную (*отпущенную*) нижнюю челюсть. Которая не оказывает этому перемещению никакого сопротивления.

В результате рот пассивно открывается на 4/4, без малейшего усилия мышц, управляющих нижней челюстью (они — полностью расслаблены). Углы нижней челюсти максимально опускаются. Задние зубы нижней челюсти максимально отодвигаются от верхних зубов. 4

Чувство приятной *потяжки* в области челюстных суставов! *Хоботок* верхней губы присобран на верхних зубах. 5

В это время дыхание входит, а *купол* поднимается (в воображении).

Наконец, пальцы соскальзывают с лица, сгибаются, и тыльная сторона вторых фаланг касается подбородка снизу. 6

Во время выдоха согнутые пальцы (очень легким нажимом снизу, тыльной стороной вторых фаланг пальцев) очень плавно перемещают, поднимают пассивную нижнюю челюсть. Так, что зубы на долю секунды соприкасаются (без стука!). 7

И сразу же углы нижней челюсти опускаются в изначальное положение (на 1/4), «сами собой».

«Сами собой» — поскольку челюсть *отпущена*, и мышцы, открывающие рот, совершенно пассивны, расслаблены (равно как и *жевательные* мышцы, закрывающие рот). Таким образом, активное опускание нижней челюсти не только не нужно — но и весьма нежелательно (как и в других упражнениях, в которых вы работаете с нижней челюстью). 8

**в) Перемещение нижней челюсти нажимом шести пальцев.** Разместите на лице по три пальца каждой руки следующим образом (пальцы касаются лица своими *подушечками*). Указательные пальцы — перед козелками. Средние — на расстоянии 1—2 см от крыльев носа, на уровне ноздрей. Безымянные — на подбородке, на расстоянии 2—3 см от его середины (см. илл. 18.07). 9

Во время и вдоха, и выдоха подушечками всех этих пальцев плавно нажимайте на точки лица, на которых расположены пальцы. 10

Нажим безымянных пальцев на подбородок плавно опускает пассивную нижнюю челюсть, расслабленные мышцы которой не оказывают этому перемещению почти никакого сопротивления.

В результате рот открывается на 4/4. Ощутите приятную *потяжку* в челюстном суставе. 11

Прекратите нажим. Пусть нижняя челюсть пассивно поднимется в изначальное положение, «сама собой»: ее потянут вверх те связки челюстного сустава, которые были растянуты безымянными пальцами. 12

Внимание на мягкость, плавность этого пассивного подъема — никакого стремительного рывка нижней челюсти вверх, и тем более с «лязгом» зубов!

- 13 Описанное движение нижней челюсти осуществляют только руки — ни следа произвольного перемещения нижней челюсти ее собственными мышцами.

## 11. ОСВОБОЖДЕНИЕ МЫШЦ, УПРАВЛЯЮЩИХ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТЬЮ, ПРИ ЕЕ ПАССИВНОМ ПЕРЕМЕЩЕНИИ («КАЧЕЛИ»)



- 1 а) **Общие пояснения и рекомендации.** Сидя свободно. Как всегда, контроль осанки (особенно головы и шеи). Нижняя челюсть *отпущена* (как бы «лишена собственных мышц»), и ее положение — обычное. При пассивном перемещении нижней челюсти мышцы, управляющие ею, наивозможно расслаблены.
- 2 Устраняйте лишнее напряжение во всем теле. Если все еще не удастся достигнуть полного расслабления мышц нижней челюсти сейчас — это удастся после обстоятельного тренинга.  
Постоянно используйте комплекс образов представления *купол + чаша*.
- 3 Дыхание — с соблюдением всех уже известных вам требований. Дышите! Должное дыхание — первое условие раскрепощения нижней челюсти и всего тела.  
И обратно: раскрепощение нижней челюсти, свобода челюстного сустава обеспечивает должное, минимальное необходимое напряжение дыхательных мышц, и прежде всего диафрагмы. И тем — обеспечивает легкость и глубину дыхания.
- 4 В частности, для этого вы и тренируете, при взятии дыхания, «бросок вниз» нижней челюсти: это движение (как и последующее за ним) способствует свободному, быстрому, плавному перемещению диафрагмы вниз, а затем вверх. То есть способствует свободе дыхания.
- 5 б) **Приемы удерживания нижней челюсти при ее пассивном перемещении.** Возьмите нижнюю челюсть обеими руками, рядом с серединой подбородка (см. илл. 18.05). *Подушечки* больших пальцев — снизу, а вторые *фаланги* согнутых указательных пальцев — сверху, располагаясь параллельно нижним зубам и пониже их.
- 6 Можно удерживать нижнюю челюсть сверху и *подушечками* указательного и среднего пальцев, как вам удобнее. Ищите, экспериментируя, «свое» положение удержания нижней челюсти. Например, упираясь в кожу нижней челюсти, сверху, *кончиками*

всех четырех пальцев, согнутых как удобнее (можно упираться и ногтями, если они не острые). Пальцы, расположенные на челюсти сверху, условимся называть «верхние» пальцы.

Всегда, во всех упражнениях ищите, пробуя так и эдак, ваше лучшее положение, ваши наилучшие движения — но исходя из общих принципов осуществления действия.

Пусть под тяжестью рук челюсть пассивно опустится вниз и назад, и рот откроется на  $3/4$ . Усилий мышц рук, чтобы перемещать нижнюю челюсть вниз, — не прилагайте.

**в) Приемы покачивания нижней челюсти.** Покачайте руками нижнюю челюсть, опущенную на  $3/4$ . Покачивайте легко, плавно, с малой амплитудой, 3—4 раза за время *выдоха* (на вздохе облегчения). При таком покачивании нижней челюсти мышцы рук — активны. Опускание нижней челюсти вниз осуществляется легким движением кисти в лучезапястном суставе. Это движение протекает так.

Нижняя челюсть изначально опущена, постоянно на  $3/4$ , ее удерживают пальцы, как описано.

На выдохе пальцы, расположенные на нижней челюсти сверху (то есть «верхние»), первым движением несильно отдают нижнюю челюсть — вниз и чуть назад. От этого углы нижней челюсти опускаются миллиметров на пять.

Затем «верхние» пальцы уходят вверх, и нижняя челюсть сразу же



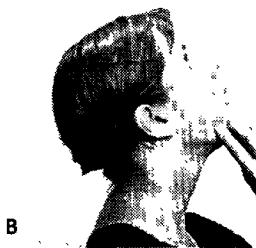
А

7



Б

8



В

9

*Илл. 18.08. «Разрушение» шейного отдела позвоночника назад с перемещениями нижней челюсти.*

*а) Изначальное положение*

*б) Голова переместилась назад в сочленении «атлант череп»*

*в) Шейный отдел позвоночника «разрушен» назад.*

поднимается под давлением больших пальцев, снизу вверх. Затем все повторяется, 3—4 раза за один выдох. Во время вдоха и дыхательной паузы (если она есть) нижняя челюсть свободно неподвижна.

Эти легкие колебания нижней челюсти (вниз и вверх) должны происходить *свободно*. Свободно от малейшего *сопротивления* в челюстных суставах. Свободно и от каких-либо *произвольных* движений нижней челюсти! Челюстные мышцы пассивны (их как бы «вообще нет»), нижнюю челюсть перемещают *только руки*.

- 10 **г) Вариант покачивания нижней челюсти.** Если ваша челюсть перемещается уже очень легко, без ощущений зажатости и скованности, вы можете довериться «самостоятельной» активности структур нижней челюсти. Чуть отведите большие пальцы от челюсти. Опустив ее вниз надавливанием сверху и затем отведя «верхние» пальцы от кожи — не прикасайтесь к нижней челюсти большими пальцами. Пусть челюсть «сама собой» поднимется — только лишь за счет упругости структур тела, растянутых вами при опускании челюсти (см. 18-10, в, 12). При таком «вольном» варианте покачивания нижней челюсти ее суставы освобождаются еще действеннее.

Снова чуть опустите нижнюю челюсть руками, ярко представляя движения углов челюсти — и опять «отпустите ее на волю». И так — до конца выдоха.

- 11 **д) Образы представления при покачивании нижней челюсти.** Особое внимание — на образ представления *воздушный столб тела*. Ярко представляйте этот *столб*. А также и то, как диафрагма *льнет* ко дну *чаши*, увеличивая высоту этого *столба*.

Представляйте, как на *вдохе* поток прохладного воздуха вливается в тело, пополняя объем *воздушного столба*. Как затем на *выдохе* часть теплого воздуха *воздушного столба* устремляется наружу, согревая альвеолы — в то время, когда вы покачиваете нижнюю челюсть.

**е) На что обращать внимание особенно.** С этого момента в этом и в других упражнениях направляйте ваше внимание при выдохе на ощущение тепла только в *альвеолярной* области (другими словами — на альвеолах). То есть — «ищите» тепло выдыхаемого воздуха именно в передней области твердого неба (или, образно, *купола*). Тогда как раньше вы с этой целью направляли внимание на все небо.

- 12 Это «нововведение» может показаться незначительным. Однако без подобных *«приспособлений»* (то есть без дополнительных приемов работы над собой, вспомогательных по отношению к основному действию) — невозможно освободить челюстной сустав достаточно полно.

- 13 Постоянное внимание на ощущение свободы, легкости в челюстном суставе.

Если достичь такого состояния челюстного сустава очень уж сложно — работайте поначалу, чуть наклонив голову вперед, в сочленении «атлант-череп». Так проще освободить челюстной сустав.

Затем, достигнув легкости при покачивании нижней челюсти при склоненной голове, верните голову в исходное, выровненное положение.

При покачивании нижней челюсти — голова в осанке постоянно! 14  
Она обретается *наверху и перед* (за исключением ситуации, описанной в (13)). То есть *верхняя* челюсть — не качается при покачивании нижней!

Давая направление перемещению опускающейся нижней челюсти вниз и назад, помните о необходимости направлять *вверх* шейные позвонки, удерживающие *верхнюю* челюсть (внимание: при работе с нижней челюстью, говоря о челюсти *верхней*, имеем в виду всю *голову*).

Иными словами, когда нижняя челюсть опускается — верхняя челюсть всегда наверху, на атланте. А воображаемый *купол* — поднимается. 16

**ж) Свобода нижней челюсти в повседневной жизни.** Чтобы освободить мышцы нижней челюсти, надо разрушить привычку сжимать зубы при общении (да и вообще: *не сжимайте* зубы никогда, в том числе и во сне). Пусть верхние и нижние *задние* зубы никогда не соприкасаются (даже если губы — соприкасаются). За исключением нескольких действий, когда соприкосновение зубов необходимо (см. 18-12). 17

## ВЕРХНЯЯ ЧЕЛЮСТЬ 12. И НИЖНЯЯ ЧЕЛЮСТЬ ПРИ РАЗРУШЕНИИ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА — НАЗАД

**а) Изначальное положение.** Объедините в одно упражнение — действия упражнений 16-07 (*разрушение* шейного отдела позвоночника назад) и 18-11 («Качели»). 1

Сидя свободно, возьмитесь за нижнюю челюсть, как описано в 18-11, б. Представляйте, что нижняя челюсть лишена собственных мышц.

Пусть — на этот раз — задние зубы обеих челюстей слегка соприкасаются.

**б) Движение назад в сочленении «атлант-череп».** *Разрушайте* 2  
шейный отдел позвоночника назад — постепенно (см. илл. 18.08). Сначала — только в сочленении «атлант-череп». Так как нижняя челюсть пассивна и ее удерживают руки, она не изменяет своего положения, и рот — открывается «сам собой» на 1/4 или менее.



Пусть дыхание упадет в открывшуюся «трубу» пространства ротовой полости. Используйте все необходимые образы представления (комплекс *купол + чаша*), ощущайте холодок и тепло дыхания на передней части *купола* (то есть — на альвеолах).

3 На выдохе поднимите руками пассивную нижнюю челюсть. Так, чтобы верхние и нижние зубы снова слегка соприкоснулись. Мышцы нижней челюсти никак не участвуют в этом движении — их как бы «нет».

4 **в) Движение назад по позвонкам.** *Разрушите* шейный отдел позвоночника еще на два-три позвонка, повторяя описанные выше действия. Снова рот пассивно откроется, и вы снова поднимите пассивную нижнюю челюсть. И так — до уровня 6-го шейного позвонка (если возникают неприятные ощущения в шее — остановитесь тогда, когда их еще нет). Взгляд перемещается, постоянно направленный «перед лицом».

5 **г) Выстраивание шейного отдела позвоночника.** Затем *выстройте*, по позвонкам, шейный отдел позвоночника — в обратной последовательности тому, как «разрушали» его.

Сначала пусть руки опустят нижнюю челюсть (углы челюсти опустятся примерно на полсантиметра). Отметьте вхождение дыхания. Затем выстройте 6-й позвонок, чтобы задние зубы соприкоснулись. Снова чуть опустите нижнюю челюсть — и так далее, пока голова не всплывет, заняв свое исходное положение.

### 13. НЕКОТОРЫЕ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ — КАК УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИНГА

1 Большинство действий, изученных вами в данном Занятии 18 — в то же время являются компонентом обычных, повседневных действий. Постоянно используйте такие действия для целенаправленной тренировки.

2 Совершенствуйте навыки управления лицом (см. 18-05) и особенно направлением взгляда (взгляд постоянно — перед лицом). Тренируйте управление действиями губ, в частности, их расслаблением (см. 18-05, б, 7 — «фырк»).

3 Весьма важно в повседневной жизни умение удерживать язык в должном покое (см. 18-06, б).

4 Зевая, используете все то новое, что освоили в упражнении 18-07. Особенное внимание — на спокойный язык при зевке (особенно «круглом»), на высоту поднимающегося неба (особенно при скрытом зевке).

Описание комплекса упражнений для постоянного тренинга — см. 19-16.

## **ОСНОВНЫЕ ИТОГИ**     **14.** **ПРОРАБОТКИ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ**

В данном занятии вы приступили к овладению должным управлением механизмами формирования речи, в состав которых входят нижняя челюсть, язык, небо, губы.

В занятии 21 вы расширите и упрочите навыки такого управления.

Одновременно вы убедились, что общие принципы управления движениями и положениями всего тела — полностью применимы и к управлению органами, непосредственно участвующими в формировании голоса и речи.



## ДЕВЯТНАДЦАТОЕ ЗАНЯТИЕ

# ДВИЖЕНИЯ И ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА (ВТОРОЙ ЭТАП ОСВОЕНИЯ)

### 01. ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

Цели освоения учебного материала занятия 19 — весьма близки с целями, преследуемыми при проработке занятия 16.

Совершенствуйте выработку навыков должного *управления* позвоночником и конечностями.

Развивайте *подвижность* суставов тела, используя прием работы над собой, который можно обозначить термином «растягивание» конечностей и всего тела.

По-прежнему тренируйте навыки дыхания, скоординированного с движениями всего тела, и в частности, с движениями нижней челюсти.

Совершенствуйте на новом уровне навыки должной осанки.

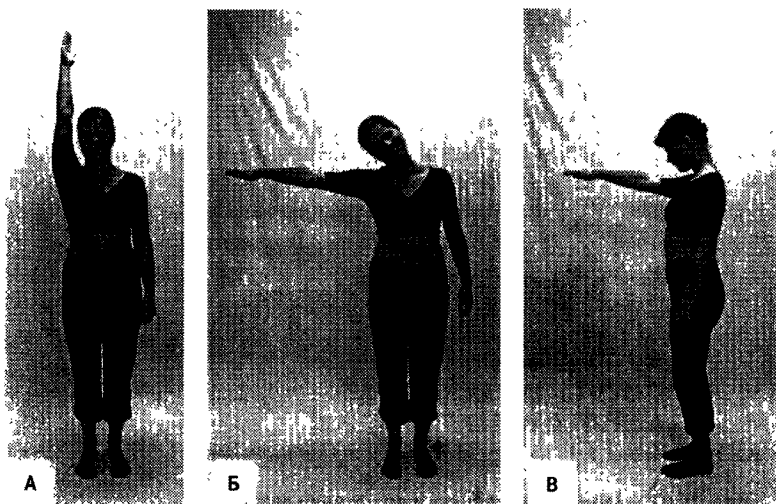
### 02. ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

- 1 а) **Единые рекомендации для всего учебного материала.** Рекомендации, представленные в данном занятии 19 — это продолжение и развитие тех рекомендаций, которые даны в занятии 16.

Приступая к любому новому занятию, в том числе и к этому, всегда начинайте работу с того, что вновь и вновь обращаетесь к общим рекомендациям предыдущего занятия.

Затем — повторяйте уже освоенные в предыдущих упражнениях действия, контролируя должный характер их исполнения. Этим вы подготовите организм к освоению новых действий.

- 2 Обращайте внимание на основные *принципы* выполнения *схожих* действий. Например, это многообразные — но внутренне схожие действия, которые непосредственно обеспечивают осанку, или же схожие действия, разрабатывающие позвоночник, или действия с участием органов ротовой полости, или действия по устранению лишнего напряжения — и так далее. Самостоятельно находите эти принципы, используйте их при освоении новых упражнений.
- 3 б) **Перечень общих для всего курса рекомендаций.** Еще раз обратитесь к краткому перечню рекомендаций, общих для всех упражнений курса. Всегда держите в поле зрения следующее.



Илл. 19.01. «Записочка» а) над головой; б) в стороне; в) впереди

- **ВСЕГДА**, без напоминания, *разрушайте* и *выстраивайте* позвоночник только *по позвонкам* — когда голова опускается и поднимается, когда все тело сгибается и выпрямляется (см. 16-06—16-08, 16-14 и т. д.).
- **ВСЕГДА**, завершив упражнение, осуществляйте встряхивания (см. 16-16). Действия выбирайте самостоятельно. 4
- **ВСЕГДА** используйте образы представления (прежде всего такие, как *мышцы стекают*) — для устранения лишнего напряжения мышц. И особенно тех мышц, которые не задействованы в данном действии в данный момент. 5
- **ВСЕГДА** используйте (там, где это возможно) принципы *марионетка* (см. 16-05,) и *выдвигание* (см. 19-05, б) — для опосредованного управления движениями тела и его положением. 6
- **ВСЕГДА** при всех движениях и во всех положениях тела (в том числе и лежа) — выравнивайтесь, согласно заповедям осанки, используя *дорожку внимания*. 7

**в) Две группы упражнений занятия 19.** Упражнения занятия 19 подразделяются на две схожие группы: упражнения, где вы осваиваете растягивание конечностей, и упражнения, где вы осваиваете растягивание структур позвоночника. Поэтому часть общих рекомендаций собрана в отдельные описания. 8



Илл. 19.02. «Записочка наверху» в положении лежа

### 03. «РАЗМИНКА» ПЕРЕД ОСВОЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ

Выполните в полном объеме набор действий, рекомендованных для подготовки к занятию в описаниях 14-02, 15-05, 16-03, 18-04.

Постоянно сохраняйте в поле зрения те общие рекомендации, как осуществлять разминку, которые представлены в вышеуказанных описаниях. Делайте это и во всех последующих занятиях.

Постоянно выполняйте массаж (см. 18-03).

### 04. ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ГРУППЕ УПРАЖНЕНИЙ 19-05—19-09

- 1 Перед любым действием настраиваясь, определяйте направление своего растягивания. Куда вы тянетесь? До чего хотите дотрону́ться?

Определяйте, через что вы удлиняетесь в выбранном направлении? Это — фаланги пальцев на руках? Позвоночник, устремляющийся вслед за атлантом? Позвоночник вслед за копчиком?

Осознавайте: все ли тело устремляется вслед руке (или ноге), которая тянется к определенному объекту? Или лишь часть тела нагружена задачей — дотянуться до определенного объекта?

Устраняя лишнее напряжение, используйте формулу: *мышцы — слабее... слабее... слабее...* — и привлекайте известные вам образы представления. 2

Движение должно быть плавным и постепенным. Никогда не доходите до края возможностей, «не переусердствуйте» — иначе перенапряжетесь и травмируете себя («потянете» какую-либо мелкую связку). Растягивая одну из частей тела, не вовлекайте в действие другие.

Основные конкретные требования к выполнению всех вариантов действий на растягивание представлены в упражнении 19-05, раздел «б». 3

## РАСТЯГИВАНИЕ СТРУКТУР ТОРСА, ШЕИ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА/СИММ./ («ЗАПИСОЧКА») 05.

**а) Общие пояснения и рекомендации.** Обратитесь к упражнению 19-04. Постоянно контролируйте осанку! Торс — не клонится никуда! Зеркало — всегда в работе! 1

Внимание на рекомендации, изложенные в разделе «б».

**б) «Записочка над головой».** Поднимите правую руку к потолку (см. илл. 19.01, а). Тянитесь за некой воображаемой записочкой наверху (которую кто-то протягивает вам — допустим, из окна вагона). Выполняя это растягивание, дышите свободно. 2

Тянитесь *от лопатки, через руку* (то есть вы представляете, что рука «сама собой» движется от лопатки, через плечевой сустав, и далее удлиняется кость за костью, побуждаемая неким внутренним импульсом). Пусть при этом кости руки выдвигаются вверх примерно под углом 90° к *поперечине*, положение которой в пространстве практически не изменяется. 3



Ощущение приятной *потяжки* при этом — показатель правильности растягивания тела. Пусть это чувство *потяжки* будет успешным результатом любого вашего должного растягивания-потягивания тела. 4

Пусть такая воображаемая записочка чуть-чуть «поднимается» вверх (то есть «объект отдаляется»). Вы же в воображении (именно в воображении!) все добавляете и добавляете растягивание руки, очень немного, на миллиметры. Произвольно же вытягивать руку вверх, с усилием напрягая мышцы — не следует: пусть рука растягивается «сама по себе». 5

Чередуйте яркие образы представления. Вот ваш внутренний импульс «выдвигает» руку вверх. Так, как выдвигаются, один за другим, элементы телескопической антенны радиоприемника. Таков принцип *выдвигание* (см. 10-06, д). 6

7 «Говорите» при этом выдвигаемым структурам руки: «плечевая кость — выше...», затем «локоть — выше...», и далее, последовательно, «предплечье — выше... запястье — выше... фаланги пальцев — выше... выше... выше...». При каждом таком сигнале называемая часть тела тянется выше всего лишь на 2—5 мм. Не больше! Но в итоге — выдвигание руки вверх получается наивозможно большое.

Ярко представляйте, как именно выдвигаются называемые части руки, как они все ближе к желаемой цели.

8 Растягиваясь, не изгибайте позвоночника! Не «задирайте» кверху плеча (то есть не поднимайте правую половину *поперечины*)! Главное — не в том, чтобы поднять кончики пальцев как можно выше (установить «рекорд») — а в том, чтобы почувствовать приятную *потяжку* во всем растягиваемом плечевом поясе.

Уроните руку, полностью расслабив ее (как ронять — см. 14-17, г).

9 **в) «Записочка» и «марионетка».** Сопоставьте описанное выше действие с другим, внешне похожим — но происходящим согласно другому принципу опосредованного управления мышечной активностью. А именно — когда используется принцип *марионетка* (см. 14-17). Используйте уже описанное в разделе «б» устремление руки вверх. Но теперь ярко представляйте, как «невидимые тонкие шнуры», «прикрепленные» к концам пальцев, «увлекают» пальцы вверх. И поэтому сразу *вся* рука, во всех своих суставах одновременно, тянется вверх, к отдаляющейся записочке. Тянутся все ее части одновременно («разом»), а не одна часть за другой, как при *выдвигании*. Тянутся пассивно — а не активно, как при *выдвигании*.

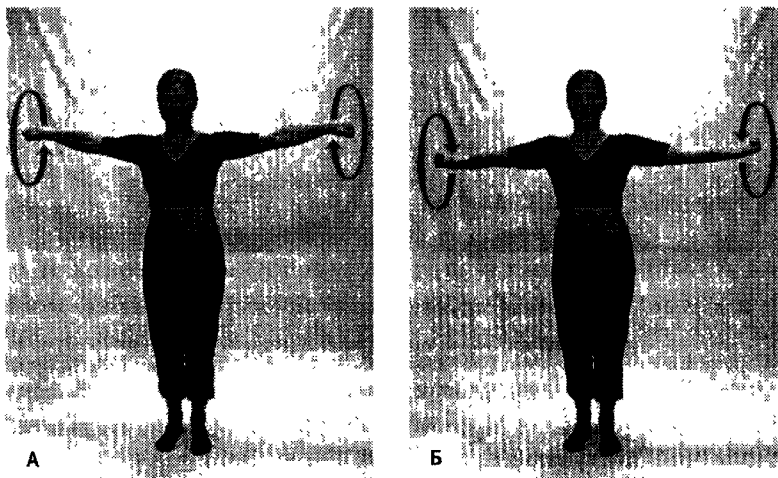
Затем снова представляете *выдвигание* руки *от лопатки* (и затем опять — *марионетка*).

10 Оба эти образы представления (как *выдвигание*, так и *увлечение* одной и той же части тела) помогают друг другу при разработке тела. Но — не при одновременном их использовании. Используйте эти воображаемые внешние импульсы почти во всех упражнениях, в которых осуществляете растягивания частей тела.

11 **г) «Записочка в стороне».** Протяните правую руку вправо (см. илл. 19.01, б). Колени присогните, вес тела равномерно распределите на стопах. Позвольте голове, только под действием своей тяжести, склониться (по позвонкам) к правому плечу (см. 16-08). Ухо должно располагаться над плечом.

12 Тянитесь *через правую руку* вправо за записочкой (выполняя рекомендации, представленные в разделе «б»). Тело *не* клонится вправо! Контролируйте должное положение головы по ее отражению в зеркале (см. 16-08, 4).

13 Полностью расслабьте руку, пусть она пассивно *спадает*. Верните голову в изначальное положение (по позвонкам).



Илл. 19.03. Вращение рук, устремленных прочь от торса.

**д) «Записочка впереди».** Уроните голову вперед (голова висит от 7-го шейного позвонка). Колени присогните. Баланс на стопах. Тянитесь *через правую руку, от лопатки*, вперед, за записочкой (см. илл. 19.01, в). 14

Уроните руку. Вернитесь в исходное положение. Выстройте шею по позвонкам, голова — *всплывает*.

Общие требования — те же.

## РАСТЯГИВАНИЕ СТРУКТУР ТАЗОВОГО ПОЯСА/СИММ./ 06.

Лежа свободно. От правого тазобедренного сустава плавно тянитесь *через носок* правой ноги к стене — как бы «выдвигая» кости ноги из суставов, одну за другой: сначала бедренная выдвигается из тазобедренного сустава, потом берцовые из коленного, затем выдвигаются кости стопы. Применяйте все приемы работы над собой, известные вам из упражнения 19-05, б. Тянитесь секунд 10. 1

Расслабьте ногу, одновременно всю. Повторите это растягивание 3 раза. 2

При растягивании носок стопы постоянно устремлен к тому объекту, к которому вы тянетесь ногой. 3

Повторите все это, растягиваясь *через правую пятку* (то есть — тянитесь к объекту уже не носком, а пяткой, мышцы стопы — расслаблены). 4





Илл. 19.04. Растягивание структур торса посредством сближения локтей

- 5 Позвольте мышцам обеих ног расслабиться. Осознайте *разницу* ощущений, поступающих от правой и левой ног.
- 6 Потрясите правой стопой вправо — влево, не отрывая пятки от пола.  
Упражнение — симметричное!

## 07. РАСТЯГИВАНИЕ СТРУКТУР ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И ТОРСА ЛЕЖА/СИММ./

- 1 Лежа, потянитесь через *правую руку* к потолку (см. илл. 19.02). При этом оторвите лопатку от пола и потянитесь за «записочкой» наверху, как бы выдвигая руку из лопатки (см. 19-05, б). Плавно опустите лопатку на пол. Повторите это 3 раза.
- 2 Потянитесь четвертый раз — и затем, не опуская лопатку на пол, позвольте руке медленно опускаться, подчиняясь силе тяжести, под углом  $45^\circ$  к оси тела. При этом рука как бы выдвигается из плечевого сустава, а пальцами все так же тянется, растягиваясь, к «записочке». А она все отдаляется в том же направлении, оставаясь недостижимой для кончиков пальцев.
- 3 В конце упражнения коснитесь лопаткой пола, одновременно с рукой. И — верните руку в исходное положение, «скользя» рукой по полу (или пронося руку низко над полом — как вам удобнее).



## 08. УСТРЕМЛЕННОСТЬ ПОПЕРЕЧИНЫ В СТОРОНЫ ПРИ ВРАЩЕНИИ РУК

- 1 Стоя свободно, несильно сожмите в кулаки пальцы пассивно висящих рук (кроме больших пальцев, которые не сгибаются и направлены вперед). Протяните выпрямленные свободно руки горизон-



тально, вправо и влево (поднимая руки, представляйте, как тонкие «шнуры» «тянут» их кверху). Большие пальцы постоянно направлены вперед. Ярко представляйте *крестовину* тела с ее *поперечиной*.

Плавно вращайте руками так, чтобы концы больших пальцев описывали круги диаметром примерно 30—40 см. **Начинайте** вращение рук в том направлении, куда указывают большие пальцы. Поэтому, если вы посмотрите на свои вращающиеся руки, то правая кисть движется против часовой стрелки, а левая — по часовой.

Ярко представляйте при этом, что внутренний импульс как бы «выдвигает» концы *поперечины тела* вправо и влево. Поэтому руки как бы выдвигаются из плеч, кость за костью, сустав за суставом, и устремляются в стороны «сами по себе», без вашего малейшего управления ими. Представляйте, что подушечки больших пальцев рисуют круги на двух вертикальных чертежных досках — справа и слева. Причем эти доски, после каждых пяти кругов руками, чуть отдаляются. Поэтому руки должны *выдвигаться* чуть сильнее, чтобы этих досок достичь и по-прежнему рисовать круги (см. 19-05).

Сделайте 30—50 оборотов руками.

Расслабленно уроните руки. Встряхните весь плечевой пояс *от лопаток*, затем каждую руку отдельно.

Повторите все описанное, направив большие пальцы назад (ладони расположены кверху) и вращая руками в направлении, противоположном предыдущему.

## РАСТЯГИВАНИЕ СТРУКТУР ТОРСА ПРИ СБЛИЖЕНИИ ЛОКТЕЙ 09.

Сожмите кулаки так, как в упражнении 19-08, (1). Расположите кулаки на висках так, чтобы концы больших пальцев были направлены вниз. К вискам слегка прижаты первые фаланги остальных пальцев. Локти направлены вправо и влево (см. илл. 19.04, а).

Плавно и постепенно сближайте локти, насколько это вам удастся без возникновения неприятного напряжения. Не меняйте положение пальцев, неизменно слегка прижатых к вискам (большие пальцы — не прижаты). Приятная *потяжка* ощущается в спине.

Уроните руки — пусть они пассивно *стадут*.

## ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ГРУППЕ УПРАЖНЕНИЙ 19-11—19-13 10.

Продолжите работу над совершенствованием подвижности, управляемости позвоночника, над устранением лишнего на-



пряжения мышц, управляющих позвоночником и другими структурами тела.

Используйте все рекомендации, полученные вами в предыдущих занятиях и в описаниях 19-02 и 19-04.

## 11. СПАДЕНИЕ ГОЛОВЫ НА РАССЛАБЛЕННОЙ ШЕЕ ПРИ НАКЛОНАХ ТОРСА



- 1 Выполняйте упражнение, сидя свободно на передней части стула (его спинка — не выше нижней части ваших лопаток). Поработайте над мышцами шеи, чтобы достигнуть максимального уменьшения их напряжения. Для этого перемещайте торс в разных направлениях, имея наивозможно полно расслабленную шею.

Желательно осуществлять эти действия всегда перед тем, как выполнять какое-либо другое упражнение, в котором имеет место значительная нагрузка на шею.

- 2 Итак. Сначала чуть наклоните торс вперед в тазобедренных суставах и расслабьте мышцы шеи. Используйте все известные вам способы уменьшения напряжения мышц (образы представления и т. п.). Пусть голова пассивно *спадет* вперед. Пассивно — то есть без малейшей попытки управлять этим движением, при полной релаксации мышц. Все позвонки шеи при этом — перемещаются одновременно, «разом». Никак не направляйте это *спадение* шеи и головы.
  - 3 Затем плавно наклоняйте торс назад, пока спина не упрется в спинку стула. Продолжайте движение плеч в том же направлении — пока голова не перевалится назад, к спине, совершенно пассивно. Никак не управляйте ни этим, ни другими перемещениями головы. Голова «подчиняется» только гравитации.
  - 4 Внимание: при таком заваливании головы назад, если нижняя челюсть *отпущена* (то есть если ее мышцы расслаблены) — она «сама собой» как бы опустится, и рот «сам собой» откроется пошире (см. далее 19-12, д).
  - 5 Далее, плавно наклоните торс вправо (шея — по-прежнему расслаблена!). Пусть голова «сама собой» пассивно переваливается вправо. Не управляйте положением головы. Внимание на то, что лицо пассивно обращается вниз, «само собой».
- Теперь наклоните торс влево. Наблюдайте пассивное переваливание головы вперед, затем — влево.
- Наконец, вернитесь в изначальное положение (голова снова *спадет* вперед).
- 6 Руки все это время пассивно свисают вертикально вниз, или же безвольно лежат на торсе и ногах. Никак не управляйте руками!

Обратите внимание на то, увеличивается ли ротовое отверстие «само собой», когда голова заваливается назад. Подробнее о значении этого показателя говорится далее (см. 19-12, д).

Внимание на постоянное использование выражений «само собой», «сами собой», и т. п. Это — своего рода слово-образ, который должен побуждать вас строить свою моторику следующим образом: вы не управляете мышцами, перемещающими голову, и они невозможно расслаблены. И поэтому голова при изменении положения торса перемещается исключительно под влиянием силы тяжести. Как голова тряпочной куклы. Как при наклонах тела перемещается пассивно висящая рука.

Это же самое происходит во всех ситуациях, когда подчеркивается, что часть тела перемещается «сама собой», «сама по себе». Разве что такое перемещение может происходить не только под действием гравитации, но еще и инерции. Например, при встряхивании руки (см. 16-16).



Илл. 19.05. Растягивание шеи в сторону тяжестью руки



Илл. 19.06. Растягивание шеи вперед тяжестью рук

## РАСТЯГИВАНИЕ СТРУКТУР ШЕИ 12.

**а) Общие пояснения и рекомендации.** Растягивайте структуры позвоночника, мышцы, сухожилия. При этом мышцы шеи полностью расслаблены. Всегда выполняйте все рекомендации, данные в упражнениях занятия 16. После каждого действия на растягивание шеи, как и всегда после каждого упражнения, вызывающего большое напряжение, встряхивайте ноги, плечевой пояс, все тело (см. 16-16).

Продолжительность каждого растягивания — сколько получается, но не менее 5 секунд и не доходя до неприятных ощущений.

7

8

1



2

- 3 **б) Растягивание шеи вперед под тяжестью пассивно висящих рук.** Стоя свободно, уроните голову вперед (см. илл. 19.06). Положите на затылок пальцы рук, соединенные в замок. Локти *смотрят* вниз. Пусть расслабленные руки своей *тяжестью* растягивают полностью расслабленную шею. Растягивают только тяжестью! Ни малейшего усилия мышц рук согнуть шею еще сильнее.
- 4 Уроните пассивные руки. Пойдите секунд 20. Внимание на то, что тело никуда не клонится, его осанка — должная.
- 5 **в) Растягивание шеи в сторону под тяжестью пассивно висящей руки.** Легко перекатите пассивно свисающую вперед голову к правому плечу. Ухо должно оказаться над плечом.
- 6 Если перекатить голову таким образом поначалу сложно — пусть голова восстановит свое изначальное вертикальное положение, по позвонкам. А затем — *разрушите* шейный отдел позвоночника вправо, чтобы правое ухо оказалась над плечом.  
Положите правую руку на темя так, чтобы пальцы (желательно и часть пясти) накрывали левое ухо (см. илл. 19.05). Пусть тяжесть расслабленной руки растягивает левую сторону шеи. Плоскость лица — строго вертикальна (см. 19-05, в, 12).
- 7 Уроните руку, пассивно. Легко перекатите «по спине» голову к левому плечу. Упражнение — симметричное!
- 8 **г) «Яблочко катается по блюдечку».** Уроните голову вперед. Медленно и тяжело перекатите голову по кругу. Один раз вправо, затем — влево, и возвратите голову в изначальное положение.
- 9 Шея расслаблена — но *все же* ее движения управляются вами, причем с самым малым напряжением мышц. Торс — не меняет положения. При прохождении головы над плечом — ухо находится над плечом. При прохождении головы над спиной — лицо направлено несколько кверху. При этом не пытайтесь усилиями мышц приблизить затылок к спине: величина наклона головы назад определяется только силой тяжести и гибкостью шеи.
- 10 После прохождения головы над «вторым» плечом — полностью расслабьте мышцы, управляющие головой, и пусть голова пассивно *скадет* вперед-вниз. После этого сделайте такой же оборот головы в другую сторону. Делайте не более трех оборотов в каждую сторону, затем — другие упражнения.
- 11 Внимание на самопроизвольное открывание рта при «завале» головы назад (см. раздел «д»).
- Упражнение — симметричное!
- 12 **д) Пассивные перемещения нижней челюсти при изменениях положения головы.** Разрабатывайте способность нижней челюсти пассивно перемещаться относительно верхней челюсти, когда голова наклоняется назад. Выполняйте упражнение, сидя свободно.

Дыхание, как всегда, происходит через рот. Нижняя челюсть во время дыхательной паузы, как всегда, опущена примерно на 1/4.

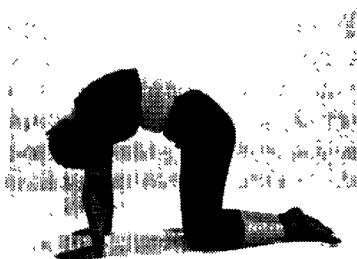
Медленно, плавно, без пауз, на одном выдохе *разрушьте*, по позвонкам, шейный отдел позвоночника — назад. Если нижняя челюсть *отпущена* (то есть если жевательные и иные мышцы расслаблены) — то рот, при таком наклоне назад, «сам собой» открывается еще шире (примерно на 2/4). Дело в том, что нижняя челюсть, по ряду причин, как бы «не поспевает» за поднимающейся верхней челюстью.

Вернитесь в изначальное положение — и нижняя челюсть займет свое обычное положение.

Повторите наклон назад, останавливаясь на 2—3 секунды после перемещения каждого шейного позвонка. Внимание на то, насколько увеличивается ротовое отверстие при каждом перемещении головы назад. Можно наблюдать это самопроизвольное открывание рта, держа перед лицом ручное зеркало.

Само собой разумеется, никакого *произвольного* перемещения нижней челюсти вниз при этих действиях быть не должно.

Если рот «сам собой» не открывается — значит, жевательные мышцы недостаточно расслаблены (что весьма и весьма мешает свободе дыхания и тем более свободе речи). Продолжите работу над навыками управления нижней челюстью — и нижняя челюсть будет освобождена. В последующих упражнениях вы приобретете навыки расслабления мышц, управляющих нижней челюстью, и такое пассивное открывание рта будет происходить «само собой».



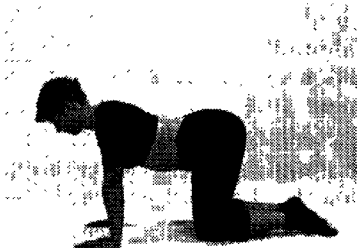
А

13



Б

14



В

15

Илл. 19.07. «Кот и пес»

16

- 17 Если же рот спокойно открывается «сам собой» при наклоне назад, усложните действия. *Разрушите* шейный отдел позвоночника по позвонкам вперед — с паузами в 1 секунду. Внимание на то, как рот «сам по себе» призакроется. Затем — плавно переведите голову в положение «наклон назад». Наблюдайте «самопроизвольное» изменение расстояния между верхними и нижними зубами.
- 18 Для сравнения: еле заметно увеличьте напряжение жевательных мышц — произвольно. Повторите действия, описанные выше (см. 19-12, д, 13, 14, 17). Убедитесь, что положение нижней челюсти относительно верхней челюсти больше не изменяется при перемещении головы. То есть нижняя челюсть слегка «зажата». И, как уже отмечалось, такое состояние мышц нижней челюсти весьма нежелательно для процесса речи.

### 13. РАСТЯГИВАНИЕ ТОРСА И ШЕИ, РАЗРАБАТЫВАНИЕ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА («КОТ И ПЕС»)

- 1 **а) Изначальное положение.** Встаньте на ладони и колени. Выгните спину дугой и уроните голову на расслабленной шее. Это — положение «рассерженная кошка» (см. илл. 19.07 а).
- 2 Наивозможно полно расслабьте мышцы шеи, груди и живота. Используйте образы представления (*мышцы стекают..., мышцы — слабее... слабее... слабее...*).
- 3 Нижняя челюсть во время дыхательной паузы свободно опущена — для дыхания ртом. Во время действий, описываемых в разделах «б» — «г», нижняя челюсть не совершает никаких *произвольных* движений.
- 4 **б) Перестраивание торса в положение «выгнутая спина».** Пусть по позвоночнику, от копчика до сочленения «атлант-череп», проходит *волна перестраивания* позвонков. Для этого используйте принцип *марионетка*.



Представьте, что к каждому из позвонков, к верхней части крестца и к голове прикреплено по «шнур». И что эти «шнуры», натягиваемые неким кукловодом, постоянно тянут вверх, к потолку крестца и позвонки (грудные и поясничные). А «шнуры» к шейным позвонкам и к голове — не натянуты. Поэтому спина выгнута, как мостик, а шея и голова — пассивно свисают.

- 5 Представьте, что поначалу «оборвался» «шнур», тянувший крестец вверх. И под действием гравитации широкая часть крестца опустилась ненамного, «сама собой». Копчик при этом — чуть поднялся. Поясничные же и грудные позвонки почти не меняют своего положения в пространстве, и все еще «стремятся» вверх, «увлекаемые своими шнурами» (см. илл. 19.07 б).

Затем пусть «обрываются» один за другим те «шнуры», которые «тянули» кверху 5-й поясничный позвонок, затем 4-й — и так далее. 6

И эти позвонки один за другим, лишившись поддержки «шнуров», «оседают» вниз. А вышерасположенные позвонки все так же «стремятся» к потолку. Так по позвоночнику движется *волна перестраивания* позвонков. 7

Называйте опускающиеся позвонки вслух: крестец, пятый поясничный, четвертый... двенадцатый грудной... — и так далее. 8

Шейные позвонки при этом по-прежнему свисают пассивно, вперед и вниз. 9

Представляйте, что «волна» дошла до шеи. И теперь «шнуры», «прикрепленные» к шейным позвонкам, наконец-то «натягиваются», один за другим (начиная с 7-го шейного позвонка). В результате шейный отдел позвоночника выстраивается (см. 16-05), и голова «всплывает». Не заваливайте ее назад, к спине, ни на миллиметр! Голова относительно спины — пребывает в том положении, как если бы вы стояли в должной осанке (см. илл. 19.07 в).

Так возникает положение «довольная собака».

Что происходит при этом с нижней челюстью. Когда голова свисает вниз на расслабленной шее — нижняя челюсть (если она *отпущена*) приближается к верхней челюсти. И рот приоткрыт менее чем на 1/4. Иногда же вес нижней челюсти «принуждает» верхние и нижние зубы соприкоснуться. При *выстраивании* шейного отдела позвоночника и головы расстояние между челюстями увеличивается до обычного уровня 1/4 (см. 19-12, д). Углы нижней челюсти при этом как бы движутся вниз (а точнее, отдаляются, «отстают» от верхней челюсти) — «сами собой». 10

Если же ротовое отверстие не увеличивается «само по себе» при *выстраивании* шейного отдела позвоночника — значит, нижняя челюсть все еще «зажата». В любом случае продолжайте тренинг по «раскрепощению» нижней челюсти. 11

Постоянно держите в поле зрения комплекс образов представления *купол + чаша* (см. 17-06, 17-08). Контролируйте также дыхание, ощущайте чередующиеся холодок и тепло на небе, при вдохе и выдохе. 12

**в) Дыхание и волна перестраивания позвонков.** Соединяйте это движение *волны перестраивания* — с дыханием. Дыхание как бы «движет» телом: когда навык выработан, *волна перестраивания* проходит по позвоночнику за время одного *выдоха* — то есть за 4—6 секунд. 13

Если же вы пока что осваиваете эту *волну* — то перемещайте за время одного выдоха лишь несколько позвонков. Затем остановитесь, позвольте воздуху войти — и продолжайте *перестраивание* позвоночника на выдохе.

- 14 **г) Перестраивание торса в положение «вогнутая спина».** Затем позвольте позвонкам перестроиться из «довольной собаки» опять в положение «рассерженная кошка». При этом представляйте, как «шнуры» натягиваются один за другим, начиная с крестца. И «поднимают» крестец, поясничные и грудные позвонки, один за другим. В завершение шейный отдел позвоночника *разрушается* по позвонкам, начиная именно с 7-го шейного позвонка (что отличается от *разрушения* шейного отдела позвоночника в положении «стоя»).
- 15 Теперь позвонки *перестраиваются* в положение «кошка» только во время *вдоха*.
- 16 Повторяя эти действия, все так же привлекайте образы представления *марионетка* и называйте вслух те позвонки, которые перемещаются в каждый данный момент.
- 17 Повторяйте эти *волны перестраивания* позвоночника, пока это приятно, но не более пяти раз подряд.
- 18 Никогда не перестраивайте всего позвоночника сразу, одномоментно, когда все позвонки перемещаются одновременно, и *волна перестраивания* — невозможна.
- 19 **д) Перестраивание торса со звуком ФФФ.** Освоив данное упражнение достаточно уверенно, несколько измените характер дыхания. Во время перехода в положение «собака» осуществляйте выдох с «учебным» звуком *ффф*. Поначалу без движения «бросок вниз» нижней челюсти — а затем и с ним (см. 15-08, и). При этом пассивных изменений величины ротового отверстия, как прежде (см. фрагмент 10), естественно, быть не может.

## 14. НЕКОТОРЫЕ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ — КАК УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИНГА

Выполняя каждодневные движения, посредством которых вы достигае­тесь до предметов, находящихся от вас наверху, в стороне, впереди, используйте навык «выдвигание» руки, с которым ознакомились в упражнении 19-05. Каждое такое движение, выполняемое с «выдвиганием», будет развивать подвижность и свободу ваших суставов.

Выдвигая руку в сторону или вперед в таком варианте «повседневное действие», конечно, не надо наклонять головы, как в упражнении.

Описание комплекса упражнений для постоянного тренинга — см. 19-16.

## ОСНОВНЫЕ ИТОГИ ПРОРАБОТКИ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

15.

Данное упражнение — еще один шаг к совершенствованию навыков должного управления всем телом. И особенно — навыков достижения должного состояния структур тела — навыков устранения лишнего напряжения, увеличения подвижности суставов, и т. п.

Особенно важно то обстоятельство, что все это достигается при строгой связи общих движений тела — и дыхательных движений.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОСТОЯННОГО ТРЕНИНГА

16.

**Продолжайте тренинг действий**, рекомендованных в *предыдущем* тренирующем комплексе 16-19.

14-10 и 14-13 (осанка стоя и лежа). 14-15, г (баланс). 15-08 (дыхание с перемещением нижней челюсти). 16-05—16-08 (разрушения и выстраивание шейного отдела позвоночника). 16-14 (*разрушение* и *выстраивание* всего позвоночника). 16-09—16-12 (движения головы только в сочленении «атлант-череп»). 16-13 («королевский» поворот головы). 16-16 (встряхивания тела).

**После того как освоено занятие 17**, обратитесь к следующим упражнениям: 17-06—17-07 (система образов представления, организующих должное речевое дыхание). Сочетайте упражнения 17-13 и 16-14 (*разрушение* и *выстраивание* позвоночника на должном дыхании).

**Освоено занятие 18**. Добавьте тренинг действий, описанных в следующих упражнениях: 18-03 (массаж). 18-05 и 18-08 (развитие управляемости мускулатуры лица, особенно губ — «хоботок» и т. д.). 18-07 (зевок). 18-11 («качели»). Особенное внимание уделяйте образу представления диафрагма *льнет* ко дну *чаши* — ведущему образу, организующему дыхание (см. 18-02, в).

**Освоено занятие 19**. Выполняйте следующие упражнения: 19-05, 19-06, 19-07, 19-08 (растягивания конечностей, включая вращения рук). 19-12 (растягивания шеи). 19-13 («кот и пес»).



## ДВАДЦАТОЕ ЗАНЯТИЕ

# ГОЛОСОВЫЕ ВИБРАЦИИ

### 01. ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

Сосредоточьтесь на выработке первичных навыков формирования должных голосовых вибраций.

Сформируйте систему образов представления, которые являются развитием образов представления, изученных в Занятии 15, и которые позволяют опосредованно управлять структурами организма, формирующими голос.

Изучите свойства голоса в различных условиях его формирования, и в частности, — при разнообразных положениях и движениях тела.

### 02. ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

- 1 В этом занятии вы приступаете к непосредственному изучению основ формирования должного голоса (то есть — звука, порождаемого всем вашим организмом).
- 2 Поэтому сосредоточьте ваше внимание на самом тщательном выполнении всех рекомендаций, с которыми вы уже ознакомились в предыдущих занятиях. Самостоятельно суммируйте эти рекомендации, касающиеся как свойств и движений тела и его структур, так и особенно различных деталей психической активности во время работы над собой.
- 3 В том числе особенно внимательно проработайте систему **образов представления**, создающих пусть воображаемый — но весьма действенный механизм формирования голосовых вибраций.
- 4 Как всегда, строго соблюдайте правила должного дыхания. Осваивая действия, которые обеспечивают должное голосообразование, выполняйте эти действия поначалу только на **дыхании**. И лишь освоив упражнение на дыхании — подключайте **вибрации**. Такая последовательность работы над собой применяется во всех упражнениях, где описаны действия с голосом.
- 5 В начале работы избирайте более простой вариант движений нижней челюсти при дыхании, чтобы не усложнять освоения нового действия. Однако затем обязательно переходите к дыханию с «броском вниз» нижней челюсти при вдохе (см. 15-08, и).
- 6 Как и всегда, чередуйте изучение новых действий, требующее большого психического напряжения — с встряхиванием тела (см. 16-16), особенно рук, всего плечевого пояса. Устраняйте

этим быстро накапливающееся лишнее напряжение мышц. Каждое встряхивание сопровождайте вздохом глубокого облегчения (см. 17-14): **ФФФФ**. Поступайте так во всех занятиях!

Во время работы над голосом особенно нужна обратная связь с результатами ваших действий. Поэтому крайне важно использование магнитофона. Учитывайте, что собственный голос, который слышит человек — имеет не совсем то звучание, какое воспринимают окружающие и какое человек может услышать только в магнитофонной записи.

Почти во всех упражнениях — зеркало. Видеокамера — тоже полезное приспособление.

### «РАЗМИНКА» ПЕРЕД ОСВОЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ 03.

Подготовьте организм к работе: «настройте» дыхание, осанку, достигните минимального необходимого напряжения всех работающих мышц. Для этого выполните действия упражнений: 16-05—16-13, 17-09, б, 17-12, 17-13, 18-03, 18-05, 18-06, 18-07, 19-05, б, 19-08, 19-12, б, в, д, 19-13.

### КОМПЛЕКС ОБРАЗОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ «ВИБРАЦИИ В ТЕЛЕ», ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ВЫРАБОТКЕ ДОЛЖНОГО ЗВУЧАНИЯ ГОЛОСА 04.

**а) Назначение упражнения.** Заранее изучите во всех деталях *комплекса* образов представления, используемых на начальном периоде работы над голосом. Своего рода *воображаемую* «структуру» *воображаемых* механизмов формирования голоса (то есть воображаемого голосового аппарата). Другая задача — уточнить для себя цель использования таких образов.

**б) Общие пояснения и рекомендации.** Постоянно сохраняйте в поле зрения, что при работе над собой в этом и последующих занятиях не следует думать о действиях реальной диафрагмы, не следует пытаться проследить у себя ее перемещения.

Описанному в данном разделе комплексу образов представления дано название — *вибрации в теле*. Использование этого образа представления способствует, при формировании голоса, привлечению внимания к «верхам» и «низам» организма, обеспечивает опосредованное управление органами дыхания и голосообразования, и особенно — устраняет лишнее напряжение в них.



- 4 Используйте уже освоенный вами комплекс образов представления *купол + чаша*, и в частности, — представьте воображаемые перемещения диафрагмы. Особенное внимание на то, что воображаемый *центр* диафрагмы — это единственный участок диафрагмы, который не касается дна *чаши* во время дыхания.
- 5 Затем ознакомьтесь (пока еще не выполняя описываемых действий) с комплексом образов представления — *вибрации в теле*. Обеспечьте при этом безграничный простор своему воображению! Пусть ваше актерское начало «работает» со всей своей мощью!
- 6 **в) Образы представления, образующие в совокупности комплекс «вибрации в теле».** *Представляйте*, что на дне воображаемой *чаши* пребывает некий крохотный (как вишня), упругий «*пузырек вибраций*» (см. илл. 20.01 а, б). *Центр* диафрагмы расположен над этим *пузырьком*. Представляйте, что при малейшем, наилегчайшем *касании пузырька центром* диафрагмы — *пузырек* начинает вибрировать.
- 7 Продолжаются эти вибрации, пока длится такое соприкосновение, *касание*. При малейшем же отдалении *центра* диафрагмы от *пузырька* — вибрации прекращаются.
- 8 **Представляйте**, что и *момент* опускания *центра* диафрагмы к *пузырьку*, и *продолжительность* соприкосновения *центра* с *пузырьком* (то есть длительность касания), а также и *параметры* вибраций *пузырька* (их частота, амплитуда) — все это задается сигналом «*вибрации!*». Этот сигнал вы посылаете как *центру* своей диафрагмы, так и *пузырьку вибраций* (как именно это все «происходит» — не имеет значения для образа представления).
- 9 **Представляйте**, что вибрации *пузырька* очень слабы. Они не слышны — но именно они «организуют» работу голосового аппарата.
- 10 **Представляйте**, что вибрациями *пузырька* создается некий *столбик* воздушных вибраций (тонкий, как высокая струйка воды в питьевом фонтанчике). Характер («параметры») вибраций этого *столбика* задан параметрами вибраций *пузырька*. *Столбик вибраций* проходит в толще *воздушного столба тела* и соединяет *пузырек* — с *куполом* (см. илл. 20.01 в).
- 11 Наверху *столбик* как бы изгибается (как изгибается на излете струйка фонтанчика) и соприкасается с *куполом* именно в области альвеол (в реальности область альвеол — это самая передняя часть неба и поверхность десен, расположенная сразу за верхними передними зубами). Именно на альвеолах вы особенно четко ощущаете холодок при вдохе и тепло при выдохе. Именно на альвеолы вы всегда направляете вибрации вашего голоса. Направляете — то есть ярко представляете, что «поток звука», порождаемый вашими голосовыми связками, устремляется именно в это место, в эту точку.

Вибрации *столбика* очень слабы и не слышны. Но они вызывают и «организуют» уже мощные колебания (вибрации) воображаемого *купола* — которые уже слышны. Так возникает слышимый звук. Назовем его — *отзвук*. *Слышимый отзвук* наверху — на *неслышимые* вибрации *пузырька* внизу (см. илл. 20.01 г). 12

И пусть эта воображаемая конструкция (*столбик*) свяжет для вас воедино «верхи» и «низы» звукового аппарата.

**Представляйте**, что эти мощные вибрации *отзвука* распространяются от *купола* во все стороны. И вертикально вверх от поверхности *купола* во внешнее пространство. 13

И вниз, внутрь тела. Под действием этих мощных вибраций *купола* — воздух всего *воздушного столба тела* начинает вибрировать. То есть он становится вибрирующим *воздушным столбом* (см. илл. 20.01 д). Внутри же него по-прежнему продолжает свою формирующую работу *столбик вибраций*, передавая наверх сигналы от *пузырька вибраций*. 14

Мощные вибрации *воздушного столба тела* («вызванные» активностью *купола*) — порождают, вызывают вибрации грудной клетки и пазух головы (см. занятие 23, 24). 15

Наконец, эта масса воздушных вибраций вырывается через рот, как «заготовка» для артикуляционных действий (см. илл. 20.01 д). 16

**Представляйте**, что все эти вибрации (*пузырька, столбика, купола, всего воздушного столба тела*) возникают *одновременно*. 17

**Представляйте**, что именно работа такого воображаемого «голосового аппарата» и порождает, создает, формирует *голос*. Этот особого рода «*живой звук*». Голосовые вибрации. 18

Постоянно держите в поле зрения, что все описываемое — это воображаемые процессы в воображаемых структурах. Весьма действенные во время работы над собой.

**г) Понятие о «первозвук».** Представьте (пока не формируя голоса реально!), что если *касание центром* диафрагмы *пузырька* — самое слабое, наилегчайшее, короткое, то формируется начальный звук, «*первозвук*»: *аа*. Это *касание* столь ничтожно, что форма упруго-податливого *пузырька* почти не меняется. 19

Если же *центр* диафрагмы с большей силой касается *пузырька* и сильнее деформирует его — то интенсивность вибраций *пузырька* (и тем самым интенсивность звучания голоса) увеличивается. 20

Чем интенсивнее *касание* — тем сильнее вибрации (и потому интенсивнее *звук*). Чем дольше *касание* — тем длительнее звучание голоса. 21

Формируя «первозвук», забудьте о голосовых связках. Ни в каком случае не пытайтесь как-либо управлять этим формированием 22





голоса. Все ваше внимание — на дыхание, формируемое образом представления диафрагма *льнет* ко дну *чашки*, и на ту картину устройства и активности воображаемых структур, с которой вы только что ознакомились.

- 23 д) Роль описанных в упражнении образов представления.** Предназначение всех этих сложных образов представления (*купол, чаша, льнущая к чаше диафрагма, пузырек вибраций, столбик вибраций* и т. п.) — весьма конкретно. Как показывает практика нашей Студии, эти образы позволяют опосредованно достигать того должного состояния организма (и того должного характера реальных мышечных действий), которые обеспечивают должное звучание голоса. Причем достигать достаточно быстро и эффективно.
- 24** Эти комплексы образов представления (*купол + чаша, вибрации в теле*) следует постоянно использовать при освоении и первичном тренинге всех действий, в которых происходит работа над голосом. По мере же упрочения навыков, эти образы представления используются реже.
- 25** При описаниях упражнений используется также объединенный термин: *комплекс образов представления купол + чаша + вибрации*.
- 26** Всегда дополняйте эти образы представления другими образами. Образом углов нижней челюсти, постоянно устремленных вниз; образом воображаемого зевка, который поднимает небо и отодвигает заднюю стенку глотки назад; образом *хоботка*. Этим увеличивается пространство ротовой полости и освобождается дыхание.
- 27** Постоянно тренируйте навыки работы с этими образами представления. И, разумеется, всегда в поле зрения — образы должной осанки головы и всего тела.

## 05. ПЕРВИЧНОЕ ЗВУЧАНИЕ ГОЛОСА («ПЕРВОЗВУК»)

- 1 а) Назначение упражнения.** Сделайте первый шаг на пути к формированию должного механизма голосообразования — освойте начала работы над голосом, тщательно разберитесь в основных требованиях к такой работе.
- 2 б) Общие пояснения и рекомендации.** Свободный голос отличается от «зажатого» прежде всего полноценным дыханием. Постоянно тренируйте навык ротового дыхания во время свободной повседневной речи, а также в ходе специальных упражнений, освоенных вами на занятиях.
- 3** Что «превращает» дыхание в звук?



Мысль о звуке, представление звучащего голоса — произвольно приводит в движение голосовые связки и артикуляционные органы. Это может происходить и в *первое* мгновение выхода воздуха, и спустя секунды после начала выдоха.

Таким образом: *мысль* о звуке, *образ* звука — порождают *реальный* звук. Причем мыслью о звуке, представлением звука задаются параметры звучания голоса, его высота, громкость.

В данном упражнении (одном из важнейших упражнений курса) вы начинаете целенаправленно создавать, формировать должное звучание голоса, должные голосовые вибрации.

**в) Изначальное положение.** Тщательно подготовьте организм к этой работе над собой. 4

Лежа свободно, достигните наивозможно полного расслабления мышц тела, особенно мышц лица. Поначалу обеспечьте «минимальное» дыхание.

Осуществите реальный *зевок*. А затем постоянно представляйте зевок, поднимающий мягкое небо и отодвигающий заднюю стенку глотки. 5

*Хоботок* — постоянно на верхних зубах.

Ладонь легким прикосновением опускает нижнюю челюсть, без малейшего ее напряжения, на 4/4. *Углы* нижней челюсти постоянно устремлены вниз.

Постоянно используйте комплекс образов представления *купол + чаша*. Затем добавьте к этому комплексу *вибрации*.

Ощутите уже известные вам особенности дыхания при этом (дыхания уже *не* «минимального»). Ощущение тепла на *куполе* на альвеолах во время выдоха — постоянно. 6

**г) Первый «учебный» звук.** Сформируйте «первичное звучание голоса» («*первозвук*»). Ощущая свои дыхательные движения, выберите момент, когда воображаемая диафрагма (за исключением ее *центра*) на вдохе *прильнет* ко дну *чаши*. 7

В этот момент представьте, что по вашему сигналу «вибрации!» — *центр* диафрагмы осуществляет *касание пузырька вибраций* на долю секунды. В результате этого прикосновения возникают столь же недолгие (и неслышимые) вибрации *пузырька* — *аа*, неслышимые вибрации *купола* — *аа*. 8

И — формируется голос (поначалу непривычный, свободно звучащий). То есть формируются реальные вибрации воздуха. Этот голос рождается «сам собой» — неопределенный, тихий звук: *аа*. Такой звук *аа* лишь весьма отдаленно напоминает звук, обозначаемый этими буквами в слове «алая». 9

Выполняя все рекомендации, тренируйте этот первозвук, касаясь *центром* диафрагмы *пузырька вибраций* при каждом выдохе:  $\emptyset$  *аа* 10



Ø *aa* Ø *aa* — и т. д. При этом всегда в поле зрения — высокий купол (наверху) и *лнущая к чаше* таза диафрагма (внизу).

Отметим еще раз: обозначение Ø в таких описаниях показывает впадение дыхания в тело — то есть вдох, взятие дыхания перед началом формирования голоса.

- 11 **д) Освобождение мышц органов ротовой полости.** Особенное внимание: не «сжимайте» глотку. А именно:

Не допускайте неосознанных глотательных движений. Пусть образ представления зевка поможет вам в этом. Представляйте вибрирующий *воздушный столб*, ощущайте тепло на альвеолах.

Не выдвигайте шею вперед в начале формирования звука, как бы «подталкивания» звук.

Не напрягайте излишне мускулатуру глотки (наоборот, опосредованно расслабляйте мускулатуру глотки).

- 12 Не позволяйте языку «торчать». То есть напрягаться, причем с произвольным подниманием задней части языка. Иногда это происходит уже при одной лишь мысли о формировании звука, и тем более во время звучания голоса. Рассмотрите в зеркале, что происходит с языком перед формированием вибраций *AAAAA* (см. далее) — и затем во время их звучания. При этом только наблюдайте. «Меры по исправлению» голоса — впереди.

- 13 **е) Начальная разработка «первозвука».** При каждом выдохе касайтесь *центром диафрагмы пузырька вибраций*, причем с разной активностью: сначала — интенсивно (*AAAA*), затем — слабее (*aa*).

Ø *AAAA-aa* Ø *AAAA-aa* Ø *AAAA-aa* (и т. д).

- 14 «Дирижируйте» этими звуками, нажимая пальцами свободной руки на середину бедра (когда вы сидите свободно, мышцы бедра расслаблены и мягки).

В случае первозвука *aa* — пальцы лишь касаются кожи бедра.

Более энергичный нажим, с погружением пальцев в толщу мышц бедра — символизирует и более интенсивный звук: *AA*. Представляйте, что такой усиленный звук вызывается более интенсивным *касанием*. То есть *центр* диафрагмы сильнее «нажимает» на *пузырек вибраций*, и *пузырек* «сплющивается» при этом.

Затем *касание* становится менее интенсивным — и становится менее интенсивным звук *aa*. В результате: *AAAA-aa*.

Постоянно обращайтесь к требованиям раздела «б».

- 15 **ж) Объекты внимания при работе над голосом.** Работа над выработкой должных *звуковых вибраций*, непрерывно *переключайте* внимание, *направляя* его и на реальные *действия* частей тела, и на *состояние* частей тела, и на *образы* представления.

- 16 Используйте *дорожку внимания*, в которую входят такие *объекты* внимания:

- **Осанка** общая и прежде всего положение *головы*.
- Ощущение невозможного отсутствия *лишнего напряжения* во всем теле.
- Ощущение полной *отпущенности* нижней *челюсти*, углы которой постоянно устремлены вниз — и опущены, *без напряжения*, так низко, как это только возможно при выполнении изучаемого действия.
- Ощущение *хоботок*.
- Ощущение *зевка*, поднявшего мягкое небо.
- Ощущение постоянного *тепла* на *куполе* (а именно на *альвеолах*) во время вибраций. Если есть такое ощущение — следовательно, воздух из груди поступает в ротовую полость так, как следует.
- Образ представления — *воздушный столб тела*. 17
- Образ представления — *купол*.
- Образ представления — *чаша* таза.
- Образ представления — диафрагма (с ее *центром*), *лынущая* 18  
ко дну *чаши* во время вдоха и выдоха.
- Ощущение легкого *давления*, слабого напряжения мышц в нижней части передней стенки живота — во время воздействия на все тело такого образа диафрагмы.
- Образ представления — *пузырек вибраций*. 19
- Образ представления — *столбик* неслышимых вибраций, направленный от *пузырька* к *куполу*, а точнее — к области альвеол. И образ представления того, как этот *столбик* возникает, когда *центр* диафрагмы *касается* *пузырька*.
- Образ представления — *вибрирующий воздушный столб тела*. И образ огромной массы *голосовых вибраций*, которые распространяются от поверхности *купола* как вверх, так и внутрь тела — с выходом через ротовое отверстие.

Вновь и вновь повторяйте такое переключение внимания. Переключайте внимание на очередной объект сразу же, как только осознаете должное ощущение. Или же как только ярко представите нужный образ. 20

Достигните возможно быстрого перехода от объекта к объекту. 21

Осуществляйте эту *дорожку внимания*, этот контроль основных условий формирования должного звучания голоса, контроль ощущений, во всех упражнениях, посвященных работе над голосом.

- 22 **з) Особенности «учебных» звуков и работы с ними.** Осознайте на примере первозвука *ААА* основные особенности «учебных» звуков.

И прежде всего, как вы убедились, звук этот формируется «сам собой» — вы не напрягали голосовых связок специально, *не думали* (хотя бы и неосознанно) о высоте звука «А», который собираетесь издать (так, как это происходит при произнесении слов «арка», «мак»).

- 23 Главная же задача при формировании «учебного» звука — это осуществить должную работу мышц. Обеспечить должный характер дыхания, должное положение нижней челюсти, минимальное необходимое напряжение всех мышц в координированном действии. В том действии, которое «реализует» импульс: «голосовые вибрации!».

То есть: такое действие точно выполняет все «требования» этого импульса, этого сигнала. Требования же импульса, его свойства определены, в свою очередь, *потребностями* организма в кислороде, в необходимости издать тот или иной звук — и в тому подобном.

- 24 Но, добиваясь всего этого, не думайте о работе каких бы то ни было реальных структур тела. Думайте только те образы представления, что обозначены выше. Пусть реальные органы тела, «оставаясь в тени» вашего сознания, работают «сами по себе», без вашего вмешательства в их работу, «самостоятельно» — именно это и обеспечит наилучший характер такой работы.

- 25 И тогда «учебный» звук формируется «сам собой» — таким, каким он должен быть. Это не звук речи «А» — он лишь напоминает такое речевое «А». Но тренинг именно «учебного» звука — обеспечивает, впоследствии, наилучшее звучание в речи именно «А» речевого.

- 26 И еще: этот звук *ААА* — основной («главный») среди других «учебных» звуков: на его основе строятся, «сами собой», все остальные «учебные» звуки (см. 20-12 б, 5).

## 06. ПОНЯТИЕ ОБ УДАРНЫХ И БЕЗУДАРНЫХ ЗВУКАХ РЕЧИ

- 1 Рассмотрите фразу: сегоднЯ отличная погОда, дождЯ нЕт, и не жарко.



Звуки, на которые падает ударение (*ударные* звуки), обозначены заглавными буквами — поскольку они отличаются большей интенсивностью звучания (сопоставьте это со сказанным в упражнении 20-05, е).

Остальные звуки — *безударные*.

Если эту фразу выразить одним и тем же звуком разной интенсивности (а значит — обозначить все звуки фразы одной буквой), то получится такая запись:

се-гОд-ня от-ЛИч-ная по-гО-да (и т. д.)

*a — AA — a a — AA — a-a a — AA — a*

Или без пробелов:

*a-AA-a//a-AA-a-a//a-AA-a*

Вернитесь к упражнению 20-05, е. Продолжите мышечную работу над *касанием пузырька вибраций*, словно вы произносите два слога, один из которых — ударный, а второй — безударный. 3

При каждом выдохе касайтесь *центром* диафрагмы *пузырька вибраций*. Сначала сильнее: *AAAA* (ударный слог), затем слабее: *aa* (безударный слог).

○ *AAAA-aa* ○ *AAAA-aa* ○ *AAAA-aa* (и т. д.)

## ПОНЯТИЕ О ЗВУЧАНИИ ГОЛОСА ПРОДЛЕННОМ И РЕЧЕВОМ 07.

**а) Различие между речевым звучанием голоса и продленным звучанием.** 1

*Речевое* звучание голоса — обычно для речи: «меня зовут шура», «белеет парус одинокий».

*Продленное звучание голоса* — это звучание голоса с небольшим продлением гласных звуков (а также, в упражнениях, некоторых согласных звуков). 2

«*мее-НЯЯЯЯ заа-ВУУУУт шуУУУУ-раа*» (обозначаем буквами звуки так, как их *слышим*);

«*бее-ЛЕЕЕЕ-еет пAAAA-руус ааа-дии-пOOOO-кий*»

Продленное звучание голоса используется в целях развития и тренинга мускулатуры, участвующей в голосообразовании.

«*Продленными*» и «*речевыми*» могут быть также и *отдельные* звуки, описываемые в упражнениях (*AA, MMMMM*).

**б) «Дирижирование» звучанием разной интенсивности.** Как и в упражнении 20-05, е, 14, «дирижируйте» звучанием более интенсивных и менее интенсивных звуков во фразе (точнее, ударных звуков и безударных). «Дирижируйте» посредством нажима пальцами на бедро. Учитывайте при этом еще и продолжительность звучания. 3

Чем интенсивнее звук — тем глубже пальцы «погружаются» в мышцу бедра — тем сильнее *центр* диафрагмы касается *пузырька вибраций*.

Чем дольше длится звучание — тем дольше пальцы контактируют с бедром.



4 **в) Особенности обозначения продленных и речевых звуков в тексте.**

*Продленные звуки.* В принципе они требуют для своего описания букв столько, сколько длится звук (из расчета: три буквы на одну секунду звучания).

При описаниях чаще всего используем для продленного ударного звука четыре буквы, для последующего безударного — две: *AAAA-aa* (итого голос длится около двух секунд).

Если же надо, то букв намного больше: *AAAA-aa-MMMMMM-AA* (и т. п.).

5 *Речевые* звуки. Ударный звук обозначают две буквы (*AA*), безударный звук — одна (*a*): *AA-a*.

## 08. РАБОТА С УДАРНЫМИ И БЕЗУДАРНЫМИ ЗВУКАМИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГА ГОЛОСА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ РАЗНООБРАЗНЫХ ЗВУКОВ

1 **а) Общие пояснения и рекомендации.** Звучание голоса в данном упражнении — то продленное, то речевое. Внимание на количество букв при обозначении звучания в тексте (см. 20-07, в).

2 **б) «Дирижирование» звучанием голоса.** Иногда упражнение делается стоя — чтобы подключить «дирижирование» звучанием голоса кистями рук (то есть вы реально «моделируете» образ представления). «Дирижируйте» так.

3 Левая кисть располагается над головой (она обозначает, «символизирует» купол). Эта кисть поднимается в момент *начала* звучания голоса.



Правая кисть располагается на уровне *воображаемой* диафрагмы (которая перемещается книзу и вверх на уровне *чаши* таза. Во время вдоха правая кисть опускается до уровня *дна чаши* таза — и удерживается на этом уровне до конца выдоха. Так рука обозначает процесс: диафрагма *льнет* ко дну *чаши*. Выдох или сопровождается голосовыми вибрациями, или нет.

Так руки обозначают расширяющееся пространство для воздушных голосовых вибраций.

Выполните несколько вариантов действий такого плана.

4 **в) Касание при формировании учебного звука «А».** Лежа свободно. Взяв дыхание, *касаетесь* центром *диафрагмы* пузырька вибраций — с большой и затем тут же с малой интенсивностью. Сохраняйте образ вибрирующего *столбика*, вызывающего *отзвук купола*. Представляйте, как этот *отзвук* порождает вибрации *воздушного столба*

*тела* — то есть звуковые вибрации (см. 24). Ищите ощущение этого вибрационного *отзвука* на *куполе*, а точнее — на *альвеолах* (то есть в *передней* области *купола*). Ощущайте тепло в этой области во время выдоха. Направляйте выдыхаемый воздух — на *альвеолы*.

Ø *АААА-аа* Ø *АААА-аа* Ø *АААА-аа* (и т. д.).

При каждом выдохе «касайтесь» *пузырька* подольше, создавая тем самым продленный *отзвук купола* и продленное вибрирование *воздушного столба тела* (продленный звук продолжается 2—5 секунд).

Ø *АААААА* Ø *АААААА* (и т. д.)

Тренируйте вибрации, свободно изменяя их последовательность, переходя от продленного звучания к речевому — и обратно.

Ø *АААААА* Ø *АА-а* Ø *АААА-аа* Ø *АААА* Ø *АА-а* Ø *АААААА* (и т. д.)

Продолжайте тренинг, произвольно чередуя разнообразные вибрации — и вздохи облегчения, сопровождаемые звуком *фффф* (см. 15.08 д).

Ø *Ффффф* Ø *АА-а* Ø *Ффффф* Ø *АААА-аа* (и т. д.)

**г) Характер звучания учебного звука «А».** Ощущайте характер звучания голоса. Голос должен быть легкий, глубокий, низкочастотный. Возникающий без *произвольных* усилий дыхательных мышц.

Не «старайтесь». Не форсируйте. «Оставьте себя в покое». Главное — это открыть *пространство* в теле для *воздушного столба* и воздушных голосовых вибраций.

*Продыхивайте* вибрации — то есть осуществляйте их на должном, *полном дыхании*. На дыхании, интенсивность которого соответствует задаче высказывания: если высказывание короткое, индифферентное — то и дыхания надо меньше; если же высказывание долгое, и тем более с эмоциональным накалом — то и воздуха должно быть затрачено максимально много на каждом выдохе, адекватно речевой задаче. Даже и коротенькое «да», если оно произносится с огромным чувством — требует для своего *продыхивания* всего воздуха легких.

**д) Голос в воображении.** Тренируйте «беззвучное звучание» голоса: на выдохе представляйте звуки, которые имеют различную высоту, громкость и другие характеристики. Выполняйте все уже описанные в упражнении требования — но при этом звучание голоса происходит лишь «в уме», в воображении. В ротовой полости при этом на альвеолах ощущается тепло выходящего на выдохе воздуха, который на сей раз «не озвучен» *отзвуком купола*.

Это — еще один вариант действенного тренинга мышечной деятельности, в *воображении*.

Ø *АА* + тепло Ø *АААААА* + тепло Ø *АААА-аа* + тепло

Ø *АААААА-аа* + тепло (и т. д.)



связок — и постоянно существующего (в вашем воображении!) *воздушного столба тела*. И тогда желаемое звучание голоса придет «само собой».

И постоянно, всегда, неотступно — мягкое небо держится высоко. Такое (необходимейшее!) положение этого органа ротовой полости — результат постоянного привлечения образов представления «зевок» и *купол*. А также — результат должного, высокого тонуса мышц мягкого неба, которые крепнут постепенно, по мере вашей работы над устремленным подъемом неба вверх, над пребыванием *хоботка* на зубах.

## РАБОТА СО ЗВУКАМИ 10. ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГА ГОЛОСА ПРИ ПОВЫШЕНИИ И Понижении Высоты ГОЛОСА

**а) Изменение высоты голоса.** Освоив вышеописанные действия по формированию должного звучания голоса, впредь работайте с вибрациями, опускаясь и поднимаясь по голосовому диапазону. То есть слегка изменяя *высоту* формируемого голоса. Чтобы изменить высоту, просто подумайте об этом, всего лишь «пожелайте» этого. Но — не думайте, что именно надо сделать для такого изменения высоты голоса.

Большая высота голоса — это большая нагрузка на мышцы органов ротовой полости: мягкого неба, верхней губы в положении *хоботок*, глотки. Эти мышцы должны быть сильными для большего подъема неба. Будьте готовы к этому действию, которое представляет большее пространство вибрациям в ответ на импульс, формирующий голос.

При этом мышцы шеи, плеч, живота не должны перенапрягаться. «Говорите» им: *слабее... слабее... слабее...*

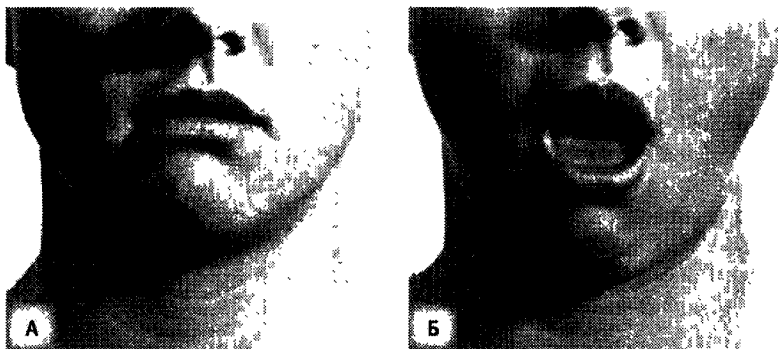
Создавайте голосовые вибрации в данном упражнении всегда на вздохе облегчения. Это — короткий путь к эмоциональной окраске голоса. К созданию эмоционального тела, которое не тормозит импульсы, а откликается на них и осуществляет их в звучащей речи.

Меняйте высоту голоса, поначалу в незначительных пределах. Ориентируйтесь на ощущения, при каких высотах голоса вы можете *свободно* управлять голосовым аппаратом (дыхательными мышцами, голосовыми связками, органами ротовой полости). Выше и ниже этих пределов «не ходите»: как всегда — никаких «рекордов»!

Постоянно используйте все то, что вы уже освоили в предыдущих упражнениях.







Илл. 20.03. Формирование учебного звука *АА МММ ААА*  
 а) изначальное положение; б) звучит *ААА*; в) звучит *МММ*  
 г) звучит *АА*

- 7 б) **Изменение высоты учебного звука *АААА-аа*.** Начните тренинг мышц, перемещаясь по голосовому диапазону, с продленного учебного звука *АААА-аа*. Тренируйте как мышцы голосового аппарата, так и те мышцы, которые имеют косвенное отношение к извлечению должных голосовых вибраций.

Чередуйте «минимальное» дыхание со звуковыми образцами учебных звуков.

∅ *ффф* ∅ *АААА-аа* ∅ *ффф* ∅ *АААА-аа* (↑↓)

Тренируйте, изменяя звуковысотность, те голосовые вибрации, после описания которых указан значок (↑↓).

- 8 в) **Изменения интонации и эмоциональности звучания голоса.** Освоив навык мышечной работы с голосовыми вибрациями разной высоты, добавьте изменение интонации или эмоциональности при повторении одних и тех же звуков. Например, одно и то же *АААА-аа* издавайте в ответ на эмоциональный импульс вопроса, восклицания, импульс радости, грусти, обиды, торжества, гнева (и т. д.). Координируйте работу мышц мягкого неба и диафрагмы.
- 9 Стройте также «фразы» в уме, используя для озвучивания лишь один звук. Например, беззвучно «произносите» по-разному такую «фразу» (см. 20-06, 2).

∅ *а-АА-а* / *а-АА-а-а* / *а-АА-а* (↑↓)



## ВИБРАЦИИ ПРИ ДИАГОНАЛЬНОМ РАСТЯЖЕНИИ ТЕЛА/СИММ./

11.

**а) «Диагональное растяжение тела» — изначальное положение.** 1

Лежа свободно, согнутые ноги уроните вправо, а голову поверните влево. Это — положение «*диагональное растяжение*». Оно весьма продуктивно для работы с вибрациями: реальное (не воображаемое) мягкое небо в таком положении свободно поднимается, а реальная диафрагма — свободно опускается. И что особенно важно: устраняется лишнее напряжение в пояснице (то есть поясница — «*отпущена*»).



Бедра расположены примерно перпендикулярно оси тела. Согнутая в колене левая нога лежит на правой, согнутой точно так же. Кисть правой руки, без усилий удерживая сверху левое колено, удерживает ноги в указанном положении.

Голова — в должной осанке, она осуществляет «*королевский*» поворот головы — но в положении лежа (см. 16-13).

Левая ладонь — на нижней челюсти, опускает ее вниз на 4/4. Углы нижней челюсти постоянно устремлены вниз. Левое предплечье либо расслабленно висит над полом, либо локоть лежит на полу.

**б) Работа над голосовыми вибрациями в диагональном растяжении.** 5  
В этом положении работайте с голосовыми вибрациями в полном объеме упражнения 20-08.

Постоянно удерживайте мышцами пространство для воздушных вибраций. Используйте для этого освоенные вами действия (зевок), комплексы образов представления.

Выполнив необходимые действия, перекатитесь в симметричное положение тела. При этом голова плавно поворачивается вправо, а колени — влево. Позвонки значительно (однако плавно!) меняют свое положение друг относительно друга.

В момент перекатывания удерживайте мышцами пространство для массы вибраций, которые «льются рекой».

○ АААААААА

Выполните те же действия в новом положении (упражнение симметричное).

## 12. УЧАСТИЕ ГУБ В ФОРМИРОВАНИИ ЗВУКОВ

- 1 а) **Общие пояснения и рекомендации.** Постоянно используйте комплекс образов представления *купол + чаша + вибрации*.



Подключая губы к формированию голоса, добавляйте к образу представления *купол* — еще и другие образы, соответствующие ситуации.

Постоянное внимание на *отпущенную* нижнюю челюсть, на устремление ее углов вниз.

Образ представления «зевок» — постоянно!

Звучание голоса — продленное.

- 2 б) **Модель формирования «учебного» звука МММ.** Выработайте первоначальный навык формирования «учебных» звуков с участием губ, на примере формирования учебного звука *МММ*. Для этого по-прежнему выполняйте все действия, обеспечивающие должное звучание голоса (см. упражнения выше). Особое внимание — на комплекс образов представления *вибрации в теле*.
- 3 Выполните действие, наглядно показывающее, как «учебный» звук возникает «сам по себе» ← только в результате изменения положения структур тела.
- Сформируйте учебный звук *АААААА*.
- 4 На второй секунде его звучания, мягко, несильно и плотно зажмите открытый рот ладонью (сейчас именно ладонь — это та структура тела, положение которой переменялось). При этом мягкое небо сохраняет свое высокое положение. Однако воздух тут же найдет дорогу в носовую полость.
- 5 И вы услышите звук, напоминающий обычный речевой звук *МММ*, возникший без всякого вашего желания издать такой звук (возможно даже, звук неожиданный для вас). Ладонь выступает в качестве деки гитары, скрипки. Вы наверняка почувствуете вибрирование, теплое щекотание на ладони.
- 6 Отодвиньте ладонь, но удерживайте теплое дыхание на альвеолах — и снова зазвучит учебный звук *ААА*, точно так же, как прежде.
- Теперь замените ладонь, закрывающую ротовое отверстие, — губами. Для этого осуществляйте такую последовательность действий.

**в) Формирование «учебного» звука МММ.** Соберите верхнюю губу в *хоботок* (см. 18-08). Пусть он постоянно устремлен к нижней губе (так же, как позвонки устремлены к атланту, как *поперечина* устремлена вправо и влево, как углы нижней челюсти устремлены вниз).

Нижняя челюсть — постоянно *отпущена!* Рот открыт на 4/4. Углы нижней челюсти постоянно устремлены вниз.

Коснитесь *центром* диафрагмы *пузырька вибраций* и освободите вибрации, вызывая *отзвук* в *куполе*:  $\emptyset$  АААА-аа.

Спустя примерно секунду после начала звучания голоса — пусть углы нижней челюсти чуть поднимаются (без напряжения!). Благодаря этому ненапряженные губы слегка соприкасаются своими «влажными» участками, близ «границы» (см. 15.02 Б, а, 12). Зубы при этом — *не* соприкасаются!

В результате формируется учебный звук *МММ*. Он возникает только за счет соприкосновения пухлых губ, «сам собой» — без какой-либо вашей попытки произнести этот звук по привычке речевого звука «М» (точно так же, как при закрывании рта ладонью).

Этот процесс описывается словами: «собрать вибрации на губах». Исследуйте эти ощущения вибраций на губах. Вибрации, «запертые» губами, как бы заполняют полость рта. Губы (как деки некоего музыкального инструмента) под действием вибраций *воздушного столба* вибрируют сами («собирают», несут на себе вибрации).

Тем самым вы добавляете *отзвук* на губах — к *отзвуку* в *куполе*.

Внимание на следующее. Постоянно «держите» *купол!* Во время выдоха направляйте теплый воздух на альвеолы. *Купол* устремлен вверх (мягкое небо поднято), тогда как углы нижней челюсти устремлены вниз. В результате ротовая полость — наивозможно просторна.

Произведите *касание центром* диафрагмы *пузырька вибраций* — и все это огромное пространство за губами снизу доверху наполнится воздушными вибрациями.

Губы при этом соприкасаются влажными поверхностями — «не выпуская» эти вибрации наружу. Верхнюю губу постоянно держите в положении *хоботок*, пока звучат вибрации.

Продолжайте удерживать в сознании образ вибрирующего *воздушного столба*.

Наконец, «отпустите» голосовые вибрации в объект перед вами — и зазвучит тот же самый учебный звук *АА*.

Для этого «отпускания вибраций» — нижняя челюсть легко опускается, открывая выход звуку в огромное внешнее пространство («как будто распахнулась дверь»). В результате губы расходятся — «выпуская» вибрации, которые были «заперты» в ротовой полости, и которые теперь «вырываются на волю»: *АА*. При этом освобождении вибраций — *касание* внизу не ослабевает: звучание голоса все так же интенсивно!

- 15 Итого, все вибрации — таковы.

Ø АААА-аа-ММММММ-АА.

Повторяя это чередование «учебных» звуков, убедитесь: звук **МММ** как бы автоматически возникает из «базового» звука ААА — только в результате перемены пути для движения вибрирующего воздуха. То же самое происходит и с другими «учебными» звуками (см. последующие занятия).

- 16 **г) Использование запаса воздуха в легких при формировании звуков речи (а также «учебных» звуков).** Внимание! Не протягивайте звучание АААА-аа-ММММММ-АА до того, что в легких уже не остается воздуха. Из-за чего финальное **АА** прозвучит замирая, «жалкое, смятое и замученное, мускульное и протестное».

- 17 Финальные вибрации **АА** — всегда интенсивны, энергичны, формируются на полноценном потоке выдыхаемого воздуха. Они, как уже отмечалось, возникают в результате интенсивного касания *пузырька вибраций центром* диафрагмы.

- 18 И вообще — никогда не говорите на «остатках» дыхания. То есть не используйте для выдоха последние кубические сантиметры воздуха, которые легкие еще могут подавать на голосовые связки.

Послушайте, в «эксперименте», как звучит ваш голос на остатках воздуха: выдохните — и считайте (или читайте), *не* вдыхая, пока это у вас получается (внимание — на самочувствие!).

- 19 Итак — всегда вовремя берите дыхание, пополняя *воздушный столб тела* тем объемом воздуха, который соответствует речевой задаче (см. 17-10).

Во время звучания голоса ярко представляйте образ вибрирующего *воздушного столба*.

- 20 **д) Дополнительный тренинг формирования «учебных» звуков.** Собирая вибрации на губах (см. 20.12, в, 11), легко двигайте губами на вибрациях: *хоботок* отпустите — соберите — вновь отпустите — соберите (см. 18-08).

- 21 Произнесите речевым голосом следующие звуки:

Ø АА-а-мм Ø АА-а Ø АА-а-мм

Сопоставьте ощущения от звучания этого речевого голоса — и голоса продленного (см. 20-07).

- 22 Сопроводите трепетания губ (см. 18-05, (7)) — *вибрациями*. Получится звук, напоминающий «кучерское» «тпrrrrуу» лошади. Или же звук, издаваемый малышом, который возит по комнате стул-автомобиль и изображает звук его мотора. Условно обозначаем этот звук тоже словом «*фырк*» — но уже жирным шрифтом.

Чередуйте трепетание губ на вздохе глубокого облегчения: *без* звучания голоса — и *со* звучанием голоса.

Ø «фырк» Ø «фырк» Ø «фырк» Ø «фырк» (и т. д.)

## ВОЗДУШНЫЕ ГОЛОСОВЫЕ ВИБРАЦИИ — 13. И СВОБОДНЫЕ ВИБРАЦИИ ТЕЛА

**а) Ощущения при формировании «учебных» звуков.** Выполните действия, описанные в предыдущих упражнениях. 1

В произвольной последовательности формируйте голосовые вибрации *AAAA-aa*, *AAAAAA*, *MMMMMM*, и особенно *AAAA-aa-MM-MMMM-AA* (см. 20-08, 20-12, в, 15).



Внимательно «ищите» ощущения, которые могут (точнее — должны) сопровождать такие звучания (особенно звучание *AAAA-aa-MMMMMM-AA*). Ищите ощущения прежде всего в областях губ, переносицы, лба. Эти ощущения могут напоминать «щекотание» (опишите такие ощущения по-своему). 2

Эти ощущения — одна из характеристик *отзвука*.

**б) Изучение вибраций вашего тела.** Во время продленного звучания голоса (*AAAA-aa-MMMMMM-AA*) слегка касайтесь концами пальцев (затем и всей ладонью) губ, щек, верхней части носа (с обеих сторон), скул, лба, затылка, грудины. 3

Легче всего вибрации тела обнаруживаются прикосновениями к губам, скулам, грудине. Если вибрации грудины не ощущаются — повторяйте эту пробу в каждом занятии. Вибрации тела обязательно проявятся и будут постепенно усиливаться.

Чтобы составить представление, какими могут быть эти колебания тела — коснитесь пальцами *нижней* части гортани во время долгого звучания *AAAAAA*. Если вибрации в этой области тела не ощущаются, то возможно, что звучание голоса зажато мышечным напряжением. Результат: из-за этого звучание — такое «простецкое», «крякающее». 4

Можно также коснуться грудины (или лопатки) корпусом работающей электробритвы («моделируя» вибрации).

Меняйте высоту звуковых вибраций (внимание на значок (↑↓), см. 20-10, б). 5

Ищите, различаются ли вибрации тела, когда частота воздушных голосовых вибраций меняется — от самой высокой до самой низкой, и наоборот.

**в) Должные голосовые вибрации — и нежелательные звуковые колебания.** Осознайте на встречающихся вам в жизни примерах принципиальное отличие должного звучания голоса — от недолжных звуковых колебаний, создаваемых голосовыми связками (при визге, писке, хрипении, при «простецком» голосе). 6

Осознайте, что недолжные звуковые колебания — есть следствие недолжного дыхания, и особенно — следствие лишнего напряжения мышц глотки, нижней челюсти, языка, голосовых связок и других структур этой области тела.

## 14. ОБРАЗЫ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ЗВУЧАНИЯ ГОЛОСА

- 1 Постоянно используйте комплекс образов представления *купол + чаша + вибрации*. Дополняйте это образом представления «углы нижней челюсти постоянно устремлены вниз», воображаемым зевком, ощущением «холодок — тепло» на альвеолах.
- 2 Представляйте, что ваш голос всегда формируется в *нижней* части горса — там, где «расположена» *чаша*. А звучит — в *куполе*.
- 3 Весь этот «психологический тренинг» весьма способствует должному формированию реального звучания голоса.
- 4 Во всех упражнениях, работая с голосом, всегда чередуйте *речевое* звучание голоса — со звучанием продленным. Причем чередуйте и различные слышимые звучания, и такие же звучания, но воображаемые (см. 20-08, д).  
При этом меняйте высоту голоса (↑↓).

## 15. «МУСКУЛЬНЫЙ», «ПРОСТЕЦКИЙ» ГОЛОС

- 1 а) **Какой голос можно назвать «мускульным».** «Мускульный» голос — часто встречающийся вариант *недолжного* звучания голоса. Исследуйте, каким может быть такое звучание вашего голоса. Для этого формируйте «мускульный» голос искусственно. При этом «забудьте» на время все способы достижения должного звучания голоса.
- 2 Выполняйте рекомендуемые в упражнении действия только при отсутствии неприятных ощущений.
- 3 б) **Голос при высоком положении гортани.** Проглотите слюну (воду и т. п.). Пальцами и в зеркале определите, что гортань поднялась высоко — к нижней челюсти.  
Затем не позволяйте гортани опуститься вниз — пусть останется наверху. Для этого сохраняйте «ощущение проглатывания», ищите и другие способы.
- 4 Если при таком (высоком) положении гортани сказать что-либо, то «мускульный» голос прозвучит «сам собой».
- 5 Затем зевните, осуществите комплекс образов представления *купол + чаша + вибрации* — и восстановите воздушные звуковые вибрации.
- 6 в) **Голос при лишнем напряжении мышц, управляющих нижней челюстью.** Исследуйте другой вариант формирования «мускульного» голоса. Проверьте, насколько *отпущена* нижняя челюсть, убедитесь, что задние зубы челюстей не соприкасаются. Затем слегка



напрягите жевательные мышцы, сохранив достигнутое (чуть опущенное на 1/4) положение нижней челюсти.

Если при таком положении малоподвижной, «зажатой» нижней челюсти сказать что-либо, то «мускульный», «простецкий» голос также прозвучит «сам собой».

7

## ЗВУКОВЫЕ ВИБРАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯХ ТЕЛА

16.

**а) Общие пояснения и рекомендации.** Проработайте уже известные вам звукосочетания, в то время как ваше тело принимает уже знакомые вам положения. Соблюдайте все требования к работе с вибрациями, формируемыми во время различных двигательных действий. Меняйте при этом высоту звука (см. значок ↑↓).

1



Произносятся как «учебные» звуки, так и звуки речи в обычных словах — не пытайтесь работать над этими звуками, добиваясь лучшего (по вашему мнению) звучания. Но — осуществляйте должное дыхание, должные движения нижней челюсти (и тому подобные действия). И нужные звуки возникнут «сами собой», зазвучат наилучшим образом.

2

То есть, произносятся звуки *речи*, вы работаете с ними, как с «учебными» звуками.

3

**б) Формирование голоса в положении «черепаха».** В положении «черепаха» (см. 17-12) произносите следующий текст.

4

∅ ФФФ ∅ АА-а ∅ ФФФ ∅ АААА-аа ∅ ФФФ

∅ АА-а-МММ-А ∅ ФФФ ∅ Я ∅ ФФФ ∅ Аз Есмь ∅ ФФФ

∅ Я Есть Я

∅ ФФФ ∅ беелЕЕЕЕет пААААруус ааааиннООООкий (↑↓).

При этом следует представлять *воздушный столб* и его вибрации, направляемые вами на альвеолы; представлять опускание углов нижней челюсти на гласных звуках; ярко представлять перемещения диафрагмы (которая *льнет* к дну *чаши* таза), ощущать при этом давление в нижней части живота на вдохе и на выдохе, тепло вибраций на альвеолах при выдохе.

5

Но — не следует думать о звуках как таковых.

**в) Формирование голоса в положении «лягушка».** В положении «лягушка» посчитайте от 1 до 10; произносите следующий текст, ощущая работу мышц.

6

∅ ФФФ ∅ **меня зовУт...** (ваше имя) ∅ ФФФ ∅ **моя фамИлия...** (ваша фамилия) ∅ ФФФ ∅ **Я хочУ...** (↑↓) (скажите, что). При длинных фразах своевременно делайте паузы для добора воздуха, в нужные моменты.



- 7 Прочитайте вслух любые стихи (↑↓).
- 8 Обеспечьте одинаковую мышечную работу и в *учебном* звуке, и в *речи*.  
 ∅ ФФФ ∅ **менЯ зовУт...** (ваше имя)
- 9 **г) Формирование голоса во время выполнения «яблочко катается по блюдецку».** *Стоя свободно, сформируйте* голосовые вибрации (**ААа**), соберите их на губах (**МММ**), затем перекатите на вибрациях голову по плечам (**ММММММ**) (см. 19-12, г) и, наконец, уроните голову вперед, «вытряхнув» вибрации (**АААА**) голоса (↑↓).
- 10 **д) Формирование голоса во время разрушения и выстраивания позвоночника.** *Стоя свободно, сформируйте* голосовые вибрации (**АА-а**), соберите их на губах (**МММ**). Затем стремительно, одним махом опуститесь *по позвонкам* (**МММ**). И тут же, спустя долю секунды, поднимитесь, тоже по позвонкам (**МММ**), до 1-го грудного позвонка (см. 16-14, д. 21-24). Далее, во время *выстраивания* шейных позвонков освободите «поток вибраций» перед собой (**АААААА**) (см. 16-14, д. 25). В завершение потрясите все тело, пружиня в коленях (**АААААА**).
- 11 **е) Формирование голоса во время упражнения «кот и пес».** Выполните действия упражнения *«кот и пес»* (см. 19-13), сопровождая их голосовыми вибрациями.  
 Пусть звук как бы «движет телом»: пусть во время перехода в положение «довольная собака» звучит **АА-а-ММММММ-ААА**. А именно в такой последовательности.
- 12 Когда копчик еще направлен вниз — звучит **АА-а** на альвеолах. Затем соберите вибрации на губах: **МММ** Пусть далее **ММММММ** «опустит» крестец, поясничные и грудные позвонки. Наконец, **ААА** «поднимет» шейные позвонки.  
 В этом усложненном движении по позвонкам диафрагма *льнет* ко дну *чаши*.
- 13 **ж) Голосовые вибрации во время встряхиваний.** Выполните встряхивания на дыхании (см. 17-14). Выполняйте все требования к дыханию!  
 Повторите эти действия, формируя вибрации *воздушного столба* (**АААААА**) при каждом выдохе, сопровождаемом встряхиванием. Выполняйте все требования к действиям по формированию вибраций! Делайте это при встряхиваниях во всех последующих упражнениях.

## 17. НЕКОТОРЫЕ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ — КАК УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИНГА

- 1 Каждодневный тренинг голосовых вибраций — это ваша *речь*. Речь, при которой вы четко реализуете все требования к управлению речеголосовым аппаратом, освоенному на занятиях. Причем

при полном понимании (и контролировании) признаков и должного характера звучания голоса, и должного характера своих действий и ощущений.

Возьмите любой текст — прозу, стихи. Определитесь в своем намерении. Зачем вы взяли текст? Сосредоточьтесь на значении и содержании текста. Прочитайте его вслух. Ощущайте звучание вашего голоса, мышечные движения *неба*, свободу челюсти, свободу дыхательных мышц, вибрации губ, холодок и тепло на небе. Прочтите текст еще раз — на дыхании. 2

Контролируйте время от времени ваше дыхание и формирование звука вашего голоса — осуществляя свои намерения в отношении к собеседнику в речи, при разговорах с близким человеком, с начальником, с подчиненным, с людьми «вообще». Разговоры — и лицом к лицу, и по телефону. С одним человеком — и с аудиторией (докладывая, отвечая на вопросы, задавая вопросы, подавая реплики). 3

Мобилизуйте волю, чтобы вас услышали, сформулируйте для себя импульс намерений, которые собираетесь осуществить в речи, и обеспечьте рутинную, адекватную внутренним задачам — должную мышечную работу. 4

Как бы вы ни были заняты такими разговорами, осознавайте: был ли ваш голос совершенно свободен? Свободен от лишнего напряжения, которое мы описываем в обыденной жизни словами: «Ком в горле, теснит в груди, свело желудок, в зубу дыханье сперло» — и многими иными. Если не свободен — то почему? Тело не эмоционально? Стеснено? Как лучше освободить его? 5

Освобождайте голос! 6

Играйте на нем симфонию своей жизни, и он никогда не подведет вас!

Описание комплекса упражнений для постоянного тренинга — см. 22-11.

## ОСНОВНЫЕ ИТОГИ 18. ПРОРАБОТКИ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

Занятие 20 характеризуется прежде всего тем, что в нем, после тщательной предварительной подготовки, вы приступили к освоению основ голосообразования (напомним, что «учебный» звук **ФФФ**, которому уже было уделено так много внимания, к *голосу* не относится). 1

Формирование голоса осуществляется вами с использованием системы образов представления, позволяющих *опосредованно* управлять *реальными* механизмами, благодаря которым возникает голос. Причем управлять уверенно. 2

- 3 Эта уверенность создается работой над собой в многочисленных упражнениях данного и последующих занятий. Работой творческой, основанной как на постоянном использовании рекомендаций, содержащихся в занятиях, — так и особенно на постоянном тщательном обдумывании своих действий, своих ощущений, своих самостоятельных (очень вдумчивых и очень осторожных) исследований. Исследований — как, какими способами именно вам делать звучание вашего голоса все лучше и лучше.
- 4 На практике вы убедились в данном занятии, какими примитивными могут быть причины, делающие голос «простецким», «крякающим», невыразительным. Теперь вы уже сами можете отыскивать эти причины — в том числе и у окружающих. Учитывайте только, что кроме уже известных вам причин нелучшего звучания голоса — есть множество иных, о которых вы узнаете при дальнейшем изучении проблем голосообразования.

# ДВАДЦАТЬ ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ

## **ЗВУКОВОЙ КАНАЛ**

### **(ВТОРОЙ ЭТАП ОСВОЕНИЯ)**

#### **ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ 01.**

Продолжайте совершенствовать и усложнять навыки формирования разнообразных голосовых вибраций, в их связи с различными положениями и движениями как всего тела, так и его частей.

В частности, сосредоточьтесь на изучении роли движений и положений языка и неба при формировании различных «учебных» звуков.

#### **ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ 02.**

##### **К УПРАЖНЕНИЯМ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ**

Сосредоточьтесь прежде всего на разработке управляемости и подвижности языка и неба — структур, от движений и положений которых особенно зависит и звучание голоса, и четкость дикции. 1

Здесь всецело применимы все общие требования к характеру движений тела, к поддержанию должного состояния структур тела. И прежде всего — требование всегдашнего минимального необходимого напряжения всех мышц при любых действиях. Внимательно изучайте, как эти общие закономерности проявляются в активности таких «особенных» структур тела, как язык и небо. 2

Учитывайте особую «неподатливость» языка к управлению им. С одной стороны — не старайтесь во что бы то ни стало «заставить» язык делать то, что предписано описаниями. Такое «насилие» лишь вызовет лишнее напряжение мышц языка и его «одеревенелость». С другой стороны — будьте настойчивы в применении ярких образов представления нужных движений языка, в поисках иных способов опосредованного управления собственным языком. 3

Экспериментируйте, изучайте состояние органов вашей ротовой полости, обнаруживайте и запоминайте лучшие приемы управления этими органами, самые надежные способы устранения всего недолжного. 4

Внимательно контролируйте и устраняйте наималейшие проявления лишнего напряжения мышц языка. И его тугоподвижность, 5

и его «нежелание» лежать распластавшись, и ненужные движения и положения, которые язык принимает «сам по себе».

6 Те же требования предъявляйте к небу. Оно не должно пассивно висеть — независимо от ваших намерений. Но и не «загоняйте» небо в желательное положение волевыми командами. Используйте зевок, а более того — образ зевка.

7 Поскольку выполнение учебных действий с языком и небом не требует особых условий — тренируйте эти действия при каждой возможности (с учетом вашего самочувствия, настроения, а также возможных реакций со стороны окружающих, не подозревающих, что вы заняты совершенствованием структур речеголового аппарата).

8 Требования к остальным действиям, изучаемым в данном занятии, обычны.

9 При выполнении этих действий обращайтесь и к тем упражнениям, в которых дан материал общего характера (например, упражнение 17-08).

Контроль осанки, дыхания, *минимального* уровня необходимого напряжения мышц, и все иные контроли — обязательны, как и всегда.

Эти действия — уже привычны для вас. Теперь направьте особое внимание на *анализ ощущений*, сопровождающих выполнение этих действий. Отыскивайте возможные неточности в ваших действиях.

10 Самостоятельно ищите свои, лучшие именно для вас варианты приемов, рекомендуемых в упражнениях. Продолжайте этот поиск постоянно, в ходе постоянной работы над собой.

11 Чередуйте растягивание структур тела на голосовых вибрациях — со встряхиванием на этих же вибрациях рук, тазового и плечевого поясов (см. 16-16 е, ж).

12 Выполняйте действия с участием тех структур тела, которые расположены в пределах головы — всегда перед зеркалом. И в этом, и во всех занятиях.

### 03. «РАЗМИНКА» ПЕРЕД ОСВОЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ

Выполните действия упражнений 16-05-16-13, 17-13, 18-03, 18-06, 18-07, 18-08, 18-09, 18-10, 18-11, 19-05, 6, 19-08, 19-13, 20-08, 20-12, 20-16.

Особенное внимание — на упражнения 18-06 (простые действия с языком), 18-07 (зевок).

Периодически совершайте массаж подъязычной области (см. 18-03).



Илл. 21.01.  
Растягивание языка — «волна»

## РАСТЯГИВАНИЕ ЯЗЫКА ПРИ ЕГО ДВИЖЕНИЯХ («ВОЛНА», «ВОДОРΟΣЛИ», «ОСИНОВЫЙ ЛИСТ»)

04.

**а) Общие пояснения и рекомендации.** Постоянно, во всех трех вариантах данного упражнения, соблюдайте такие условия. Сидя свободно. *Язык* лежит «ложечкой», широко распластан слегка вогнутым «блином». *Кончик* языка «приклеен» к задней поверхности нижних зубов (см. илл. 21.01). Достигайте наивозможного расслабления языка (используйте формулу *мышцы языка — слабее... слабее... слабее... —* и иные).

1



Мягкое *небо* всегда в состоянии высокого зевка. Точнее — постоянно мысль о зевке, образ представления «зевок». Зевать же «изо всех сил» не надо. *Хоботок* — постоянно на верхних зубах.

2

Постоянно применяйте комплекс образов представления *купол + чаша + вибрации*. Причем особенно важен образ: диафрагма *льнет* ко дну *чаши*. А также все иные известные вам образы представления, необходимые в данный момент.

3

*Ладонь* — на нижней челюсти, *рот* открыт на 4/4 постоянно! Прикосновение ладони способствует освобождению нижней челюсти от зажимов и тренирует направленность углов нижней челюсти вниз.

4

Все растягивания языка (и формирование вибраций) происходят на выдохе, при вздохе огромного облегчения.

5

Таких «тренирующих» выдохов делайте от пяти до десяти подряд.

**б) «Волна».** На выдохе двиньте середину языка вперед (см. илл. 21.01). Так, что она почти покидает полость рта. Но *кончик*

6



Илл. 21.02.  
Растягивание языка — «водоросли»

языка при этом — по-прежнему «приклеен» к нижним зубам сзади. Поэтому язык изгибается, напоминая «надутый ветром парус». Это действие — растягивает корень языка.

- 7 Язык напрягается только минимально необходимо! Осознайте чувство *потяжки* в задней стенке глотки. Чувство зевка — постоянно!

Кончик языка не нажимает на нижние зубы так, чтобы нижняя челюсть подавалась вперед.

Середина языка при своем выдвигании не должна касаться верхних зубов.

- 8 Затем язык возвращается в изначальное положение. Внимание: не укладывайте язык в изначальное положение произвольно, с мышечным усилием! Язык должен «сам собой» уложиться: пассивно «плюхнуться мокрой тряпкой», лечь «блином», «ложечкой».

Зевок — постоянно!

- 9 Поначалу повторяйте всего один раз за время одного выдоха это движение: подачу языка вперед и его последующее возвращение в изначальное положение. Впоследствии можно делать по два-три выдвигания и возвращения языка за время одного выдоха.

- 10 И при вдохе, и при выдохе постоянно удерживайте в сознании образ представления: диафрагма *льнет* ко дну *чаши*. Мягкое небо — постоянно поднято! Зевок!

- 11 Отработав движение «волна» только на дыхании, проделайте все то же, соединяя действия языка — с образом представления столба голосовых вибраций.

○ ААА-ИИИИ-ААА ○ ААА-ИИИИ-ААА ○ ААА-ИИИИ-ААА (↑↓)

- 12 в) «Превращение» звука ААА в звук ИИИ. Осознайте: аналогично тому как в упражнении 20-12, в «учебный» звук ААА при смыкании губ превращался в «учебный» звук МММ — тот же звук ААА «сам

собой» превращается в «учебный» звук **ИИИ**, когда язык перемещается вперед. Когда же язык укладывается в изначальное положение — опять продолжает звучать все тот же **ААА**.

На протяжении одного звукового образца вы не меняете высоту звука произвольно, не думаете об этом. «Учебные» звуки сменяют друг друга исключительно за счет изменений положения органов ротовой полости. 13

Осваивая движение, «ловите момент», когда оно происходит должным образом. Запоминайте обстоятельства, при которых это случилось — и воспроизводите эти обстоятельства. Такой прием самообучения используйте практически в каждом упражнении. 14

**г) Буквы и звуки.** Всегда учитывайте, что каждая из букв, используемых в описании работы с «учебными» звуками, обозначает «учебный» звук, лишь отдаленно напоминающий тот звук речи, который эта буква обозначает обычно. Так, в **ААА-ИИИ** — буква «И» обозначает вовсе не тот звук, который привычно слышен в словах «мир, иней, иголка». Но тот звук, который «сам собой» возникает, если вы выполняете те действия с участием языка и нижней челюсти, которые описаны в данном упражнении. 15

Эти «учебные» действия — совсем не те движения, которые «сами собой» осуществляются при произнесении слова «мир». Поэтому и «учебный» звук **ИИИ**, возникающий в результате преобразования базового «учебного» звука **ААА**, получается непохожим на обычное «И». Однако именно такой звук и нужен, чтобы достичь должного звучания. Все эти действия — ступень к освобождению вашего звука речи «И» в словах «мир» и «игра». 16

**д) «Водоросли».** В принципе это то же действие, что описано в разделе «б», но движение передней части языка — весьма невелико (см. илл. 21.02). 17

Представляйте легкие колыхания (вперед — назад) водорослей у берега «сонного» моря. «По примеру» этих водорослей, столь же легко и ненамного, перемещайте вперед — сразу же назад — снова вперед (и так далее) одну лишь переднюю часть языка. Язык напрягается при этом лишь минимально. Кончик языка, как и во всех этих действиях, касается задней стороны нижних зубов. Каждый раз, возвращаясь назад, язык расслабленно принимает изначальное положение.

Таких колебаний передней части языка, вперед и назад, должно быть три за время одного вдоха.

Перемещайте переднюю часть языка и на потоке вибраций: вперед (**ИИ**) — и назад (**АА**). 18

○ **ИИИ-АА- ИИ-АА-ИИ-АА** ○ **ИИИ-АА- ИИ-АА-ИИ-АА** (и т. д.) (↑↓)

Осознайте: как и при движении «волна», «учебный» звук **ААА** превращается в «учебный» звук **ИИИ** исключительно в результате 19



легкого перемещения передней части языка вперед. После каждого возвращения языка в изначальное положение — снова «сам собой» продолжает звучать **ААА**.

- 20 **е) «Осиновый лист».** Прodelывайте то же, что в разделе «д», но как можно чаще потряхивая передней частью языка (так, как бьется, колеблется на ветру осиновый лист на его длинном черешке). Собственно, «осиновый лист» — это учащенные «водоросли».

На вибрациях звуки «и»+«а» при учащении движений языка — сливаются, превращаясь в **яяяяя**.

○ ИИ-АА-ЯЯЯЯЯЯЯЯ-АА ○ ИИ-АА-ЯЯЯЯЯЯЯЯ-АА (↑↓)

- 21 Рука всегда расположена на нижней челюсти. Пусть нижняя челюсть удерживается внизу свободно, на уровне 4/4.

В состоянии наивозможного расслабления нижней челюсти и языка добивайтесь должной точности и частоты движений языка (рот открыт на 4/4!). Контролируйте именно мышцы языка и дыхания, а не произнесение звуков «И» + «А». И тогда должный звук («**ЯЯЯЯЯ**») возникнет «сам собой». Не воспроизводите это **ЯЯЯЯЯ** намеренно, голосовыми связками (как и все другие «учебные» звуки).

- 22 Пусть все «учебные» звуки формируются также на базе «учебного» звука **ААА**.

Постоянно используйте образы представления, указанные в разделе «а».

## 05. Растягивание глотки в совместных действиях языка и мягкого неба (К-ААА, НН-Г-ААА)



- а) Общие пояснения и рекомендации.** Изначальное положение — см. 21-04, а. Рот открыт на 4/4. Рука на подбородке. Небо! Язык! *Хоботок! Воздушный столб! Диафрагма льнет ко дну чаши!*
- б) Формирование звуков К-ААА.** На большом зевке, во время выдоха, «соприкосните», на долю секунды, верхнюю поверхность языка — и нижнюю поверхность мягкого неба, в глубине полости рта.
- Пусть поток воздуха тут же, немедленно разделяет эти поверхности, разрушает, размыкает, разрывает эту преграду на своем пути (то есть контакт языка и мягкого неба).
- При этом «сам собой» возникает «учебный» звук «к». За этим звуком следует совершенно бесшумное движение воздуха на выдохе. Удерживайте в сознании образ *воздушного столба*. Во время этого движения воздуха представляйте, что вы формируете «учебный» звук *aaa: к-aaa*. Назовем это действие, условно, «к-три а».

Подчеркнем: именно *воздух* разрывает преграду, и только после этого небо — стремительно устремляется вверх, опять в положение зевка, представляя место *воздушному столбу*. А язык в это же время «сам собой» опускается, *спадает*, «плюхается» пассивно в изначальное положение (ложась «ложечкой», «блином»). никоим образом не укладывайте язык усилиями мышц языка!

Внимание: ощущайте, как «холодное» дыхание вдоха охлаждает небо (то есть *купол*), а теплое выдоха согревает его, в области *альвеол*.

Ø *холодок* // *к-ааа* + тепло Ø *холодок* // *к-ааа* + тепло (и т. д.)

**в) Усложненный вариант формирования звуков К-ААА и их тренинг.**

Усложните действия. Достигнув четкости в выполнении описанного действия *к-ааа* только на выдохе, изучите его только на вдохе. При этом на выдохе язык пассивно распластан *блином* (так же, как в разделе «в» язык лежал на вдохе). Получается такая последовательность:

Ø *к-ааа* + *холодок* // тепло Ø *к-ааа* + *холодок* // тепло (и т. д.)

Наконец, освоите выполнение *к-ааа* и на вдохе, и на выдохе.

Ø *к-ааа* + *холодок* // *к-ааа* + тепло Ø *к-ааа* + *холодок* // *к-ааа* + тепло (и т. д.)

Постепенно ускорьте эти «*к-ааа*» — так, чтобы осуществлялись по два *к-ааа* (один на вдохе и другой на выдохе) примерно за пять секунд. Такое увеличение нагрузки развивает мышечную *восприимчивость* (к управляющим мозговым сигналам) и *подвижность* мышц (то есть быстроту реакции мышц на такие сигналы). Зевок — сильный! Небо поднимается — наивозможно высоко!

Формируйте звуковые вибрации *ААА* на выходящем дыхании, при вылете воздуха, прорвавшего преграду «мягкое небо — язык». Поначалу можно не делать бесшумного *к-ааа* на вдохе. Но затем, освоившись, подключите это действие.

Ø *холодок* // *к-ААА* + тепло (и т. д.)

Ø *к-ааа* + *холодок* // *к-ААА* + тепло (и т. д.)

Звук «к» не выделяется жирным шрифтом — так как он формируется без активности голосовых связок.

**г) Формирование звуков НН-Г-ААА.** Осуществляйте действия, аналогичные описанным в предыдущем разделе «е», но формируя другой «учебный» звук. Позвольте поверхности языка и мягкого неба соприкоснуться надолго (только *на выдохе!*).

Сразу после длительного соединения языка и неба формируйте «учебный» звук *ААА*. Но так как путь воздуху надолго (почти на одну секунду) перекрыт поднявшимся языком, «сам собой» зазвучит «учебный» звук *ННН*. Затем пусть небо поднимется, а язык ослабленно *спадет* в изначальное положение (как — см. 21-05, б, 5). В момент разъединения языка и мягкого неба «сам собой» прозвучит короткий «учебный» звук *Г*, а затем — *ААА*.

Итого, все звукосочетание:

○ *НН-Г-ААА* ○ *НН-Г-ААА-НН-Г-ААА* (и т. д.)

- 13 Убедитесь, что «учебные» звуки «Н» и «Г» лишь отдаленно схожи с обычными звуками, обозначаемыми этими буквами в словах «нос», «горло».
- 14 Затем тренируйте произнесение двух-трех таких звукоочетаний *ННГ-ААА* за время одного *выдоха*.
- 15 **д) Механизм формирования звуков «М» и «Н».** Убедитесь на практике в принципиальном сходстве механизма возникновения «учебных» звуков *ННН* и *МММ* (см. 20-12, в, 10-11). Для этого сформируйте «учебный» звук *ААА* — и на второй секунде его звучания соприкосните небо и язык. «Сам собой» зазвучит «учебный» звук *ННН*
- Итак, разница невелика: «учебный» звук *МММ* преобразуется из базового *ААА*, когда соприкасаются губы, а *ННН* — тогда, когда соприкасаются небо и язык.
- 16 Главное: мышцы, отвечающие за удержание пространства для *воздушного столба*, как наполненного голосовыми вибрациями, так и не вибрирующего — должны работать координированно, не сбиваться в своих действиях из-за усложнения, подключения к их работе действий языка, мягкого неба и губ.

## 06. КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ ТЕЛА



- 1 **а) Начальные действия.** Лежа свободно на спине, глаза закрыты. Потрите ладонь о ладонь, согревая их. Положите ладони на глаза и щеки, оставив нос и рот открытыми. Мышцы рук — расслаблены. Мышцы лица — расслаблены. Представляйте, что тепло ваших ладоней распространяется по всему лицу, прогревает и «расплавляет» все мышцы лица.
- 2 Представьте огромное пространство под вашими ладонями. Освободите вздох облегчения. *Фффф*. «Бросок вниз» нижней челюсти при взятии дыхания — обязателен при всех действиях.
- Пусть образ воздушного столба заполнит все пространство под вашими руками. Не теряйте обратной связи с диафрагмой и *чашей* — то есть с низом дыхательного аппарата.
- 3 **б) Работа с верхней половиной дыхательного аппарата.** Поместите ладони на челюстные суставы, представьте огромное пространство между задними зубами верхней и нижней челюстей, пространство между правой и левой ладонями. Распахните его на вздохе облегчения и дайте место дыханию: *Фффф*.
- 4 Затем обхватите ладонями заднюю и переднюю поверхности шеи, представьте огромное пространство горла и — расслабьте мышцы шеи: вздох облегчения *Фффф*.

Далее положите ладони на грудь, чуть ниже ключиц. Представьте огромное пространство под ладонями. Пусть тело ладоней снимет лишнее напряжение мышц груди, плеч. Освободите поток теплых звуковых вибраций. Пусть голос подхватит любое ваше чувство в пространстве вашего расслабленного тела и выразит его в той же самой работе мышц верха и низа: *АААААА*.

**в) Работа с нижней половиной дыхательного аппарата.** Опустите обе ладони на область диафрагмы. Представьте огромное пространство под руками, назовите его пространством диафрагмы, расслабьте мышцы и озвучьте этот образ пространства: *АА-АААА*.

Затем опустите обе ладони на низ живота. Отметьте место соприкосновения копчика с полом. Представьте огромное пространство тазового пояса, опустите дыхание к копчику и озвучьте дыхание: *АААААА*.

Далее, оставьте правую ладонь внизу, а левую перенесите на область диафрагмы. Не прекращая управления верхними мышцами, соедините две эти области вашего тела звуковыми вибрациями, выражающими чувство глубокого облегчения: *АААААА*.

**г) Работа со всем дыхательным аппаратом.** Переместите левую ладонь к сердцу, представьте, что пространство под ладонями наполнено воздушными вибрациями, и наблюдайте за свободным распространением этих вибраций в пространстве перед вашим лицом: *АААААА*.

Далее положите левую ладонь на шею спереди, расслабьте глотку. Глотка должна быть всегда раскрыта для входящего и выходящего дыхания, при любых обстоятельствах: *АААААА*.

Наконец, поместите ладонь на темя. Представьте, как много места внутри вас. Соедините себя вибрациями через мышечные ощущения, поступающие из всего тела, от правой ладони внизу до левой ладони вверху: *АААААА*.

Ярко представляйте при этом *купол* и *чашу*.

Так ладони помогают создать образ пространства в теле, помогают направить ваше сознание на это пространство.

Так руки помогают воображению, а воображение — освобождению голоса.

## ПРОСТРАНСТВО ТЕЛА — ЭТО ПОТЕНЦИАЛ ДЛЯ ГОЛОСА 07.

Ваши дыхание и голос должны формироваться во всем пространстве тела.

Звук создается всем телом. Только тогда он выразителен.

- 2 В разговоре не торопитесь «подкреплять» свой голос» излишней мимикой и жестикуляцией. Этими «мусорными» движениями вы обкрадываете свой голос.
- 3 Формируйте звуковые и словесные образы каждой мысли глубоко в теле. Пусть интенсивность эмоционального импульса вызывает ваш голос с дыханием.
- 4 Освобождайте от лишнего напряжения мышцы органов ротовой полости.

## 08. РОЛЬ ХАРАКТЕРА АТАКИ ЗВУКА

- 1 **а) Что такое атака звука?** Атака звука — термин, обозначающий *начало* звучания голоса. До этого момента, при бесшумном дыхании, голосовые связки расположены далеко друг от друга.
- 2 Звук возникает, когда колебания сомкнутых голосовых связок вызывают голосовые вибрации в потоке воздуха (практически всегда *выходящего*, во время выдоха). При этом голос может участвовать в формировании как гласного звука речи (например, «ОгОнь»), так и звонкого согласного («ВоДа»).
- 3 Три момента: момент смыкания голосовых связок, момент начала движения воздуха при выдохе мимо связок и момент возникновения голосовых вибраций могут как совпадать во времени, так и не совпадать.
- 4 **б) Мягкая атака звука.** Мягкая атака — наилучший вариант: голосовые связки соприкасаются и порождают голосовые вибрации точно в момент начала движения выдыхаемого воздуха. Этот вариант обеспечен хорошо координированными сигналами, поступающими из центральной нервной системы.  
Совпадают все три момента — и возникает музыкальный, полетный, чистый звук.
- 5 **в) Придыхательная атака звука.** Это — вариант, когда сначала начинается движение воздуха на выдохе, и лишь затем голосовые связки смыкаются, и возникают голосовые вибрации. Например, во время *непрерывного* долгого выдоха можно произносить слова или отдельные звуки (например, «А», «О»). В первую секунду выдоха связки не смыкайте, только «слушайте» звук в сознании. То есть — пусть мышцы действуют, как во время работы голоса при звуке «А», но воздух пока что выходит из тела, «сопровождаемый» неслышимым, воображаемым вами «А». Но уже на второй секунде выдоха озвучьте свои действия, сформировав свои вибрации: «А» или «О».

В этой ситуации атака при произнесении каждого слова или звука — *придыхательная*.

**г) Твердая, жесткая атака звука.** Это такой вариант атаки звука, когда сначала смыкаются связки, а затем на них обрушивается сильный напор воздуха, поданного снизу, из трахеи, толчком мощного выдоха, обусловленного резким сокращением брюшных мышц. Этот напор, сильное давление воздуха — резко «разрывает» преграду в виде голосовых связок, пребывающих в состоянии «пересмыкания».

В результате — резкое, «зажатое» звучание голоса. А также, особенно если все это происходит постоянно — дискомфорт в области гортани, быстрая утомляемость при речи, а в перспективе — узелки и кровоизлияния на связках.

Своеобразной моделью твердой атаки может служить всем знакомый кашель (особенно сухой) — как знакомо и ощущение дискомфорта на голосовых связках после такого кашля.

Тщательное выполнение уже известных вам требований к работе с нижней челюстью, небом, задней стенкой глотки, дыханием и языком — предупреждает такие явления.

## ОСВОБОЖДЕНИЕ ГОЛОСА ПРИ ВСТРЯХИВАНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

09.

Повторите упражнение 16-16, з. Затем проделайте его на вибрациях: освободите вибрации (AAA) и потрясите ногу на потоке вибраций: AAAAAA.



Не теряйте направление костей скелета. Голова — не «болтается» пассивно.

Повторите упражнение 16-16, о, сидя на полу, со звуком AAAAAA.

## ВСТРЯХИВАНИЕ ТАЗОВОГО ПОЯСА ЛЕЖА

10.

**а) Общие пояснения и рекомендации.** Лежа свободно, ноги согнуты в коленях (под острым углом), стопы упираются в пол.

Выполняйте действия поначалу только на дыхании. И, лишь освоив упражнение «без звуков» — подключайте вибрации. Такая последовательность работы над собой в виде двух вариантов одного упражнения (действия только на дыхании и те же действия с формированием голоса), должна быть во всех упражнениях, где описаны действия с голосообразованием.



Описания делаются с указанием (в скобках), какие вибрации надо прорабатывать в упражнении вместе с какими моторными действиями. Прорабатывать, повторим, — только после уверенного освоения двигательных действий, производимых на дыхании.

- 4 **Возьмите дыхание** (и сформируйте звуковые вибрации, когда освоите упражнение на одном только дыхании:  $\emptyset$  АААА-аа-МММ).
- 5 **б) Формирование голоса во время перемещений тазового пояса.** За время одного выдоха, последовательно, отрывайте от пола и плавно поднимайте (каждый раз всего на 1—2 см) сначала крестец, затем 5-й поясничный позвонок, 4-й — и т. д., до 12-го грудного позвонка (при этом подъеме продолжает звучать ММММММ). Паузы между очередными подниманиями — короткие, не более секунды.
- 6 **В этом положении**, продолжая *выдох*, потрясите тазовый пояс, вверх-вниз, с амплитудой 2—4 см (при этом звучит АААААА). Усилия для перемещения таза вверх создают, главным образом, мышцы ног. Опускание таза на 2—4 см происходит только под действием гравитации.
- 7 **Итого**, все вибрации звучат так:  
 $\emptyset$  АААА-аа-ММММММ-АААААА
- Стремитесь к предоставлению и удержанию одного и того же пространства для звучания этих учебных звуков.
- Возьмите дыхание и последовательно уложите позвоночник по позвонкам в исходное положение. При этом дыхание — свободное, вибраций — нет.

## 11. ПОДЪЕМ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, ЛЕЖА



- 1 **а) Общие пояснения и рекомендации.** Положение тела — как в 21-10, а. Обхватите шею кистями рук (в замок). *Указательные* пальцы располагаются на седьмом шейном — первом грудном позвонках, большие пальцы свободно разомкнуты. Локти направлены кверху. Ярко представляйте, что тонкие «шнуры увлекают» локти вверх — и именно эта сила «поднимает» весь верх тела.
- 2 **б) Подъем плечевого пояса.** Возьмите дыхание. Затем, на одном выдохе, пусть торс, «увлекаемый шнурами» «сам собой» поднимается по позвонкам, начиная от 1-го *грудного* позвонка. При этом шею, по позвонкам, не сгибайте намеренно — она пассивно лежит на ладонях. То есть подбородок не упирается в гортань, не зажимает ее.
- 3 Кисти рук, охватив расслабленную шею сзади, поддерживают голову от *спадения* назад.
- 4 **Поднимайтесь** последовательно, по позвонкам — до момента, когда лопатки отойдут от пола (допустимо и не столь высокое поднимание торса).
- 5 **в) Формирование голоса во время перемещений плечевого пояса.** Возьмите дыхание. Затем вернитесь в исходное положение,

также по позвонкам. После опускания на пол очередного позвонка — следует пауза и взятие дыхания. Затем — опять опускание на очередной позвонок. И — снова такая же пауза, со взятием дыхания. Во время опускания торса от паузы до паузы — происходит выдох.

Ø Фффф Ø Фффф

Когда упражнение освоено на дыхании — во время опусканий торса формируйте вибрации в такой последовательности.

В положении «наверху» — возьмите дыхание: Ø холодок

6

При каждом опускании звучат «водоросли».

7

Ø ИИИ-АА-ИИ-АА Ø ИИИ-АА-ИИ-АА Ø (и так до 1-го грудного позвонка).

И затем всю шею уложите при «осиновом листе»:

8

Ø ИИ-ЯЯЯЯЯ-АА

## «КОМБИНАЦИЯ ГОЛОСОВЫХ ВИБРАЦИЙ» 12. (А ТАКЖЕ ПЕРЕЧЕНЬ ВИБРАЦИЙ, ИСПОЛЗУЕМЫХ В ДРУГИХ УПРАЖНЕНИЯХ)

**а) Общие пояснения и рекомендации.** Сидя и стоя освоите сложную комбинацию звуковых вибраций. Она тренирует все органы ротовой полости, готовит голосовой и речевой аппарат к артикуляции.

1

Рот исходно раскрыт на 4/4. Ладонь лежит на нижней челюсти. *Хоботок* — на верхних зубах.



Соблюдайте все требования к дыханию, к положению и состоянию органов ротовой полости. Привлекайте все необходимые образы представления. Зеркало!

2

**б) Компоненты «комбинации вибраций».** «Комбинацию голосовых вибраций» составляют три звукосочетания.

3

1. ИИИ-ИА-ИА-ИА («водоросли»).

2. ЛА-ЛА-ЛА — звуки, в которые сам собой «превращается» «учебный» звук АААААА, когда *кончик* расслабленного языка часто хлопывает по деснам у основания верхних зубов. Нижняя челюсть при этом — свободно *неподвижна!*

4

Если язык «не достает» до десен — все равно тянитесь, растягивайте язык (с минимальным необходимым напряжением мышц языка).

3. МММ-ААА-МММ-ААА-МММ-ААА (см. 20-12, в). Во время непрерывного формирования звука АААААА углы нижней челюсти, из положения «рот открыт на 4/4», поднимаются (примерно до уровня 2/4) — и через секунду опускаются в обычное для звука ААА положение (то есть снова в положение 4/4).

5



Это заставляет губы очень легко соприкасаться (при этом звук **МММ** возникает «сам собой») — и снова расходиться (и тогда базовый звук **ААА** продолжается — тоже «сам собой»).

- 6 Повторяйте эти действия три раза за выдох.

Губы при этом «сами по себе» не двигаются. *Хоботок* — постоянно!

Кисть руки, легко касаясь нижней челюсти, не препятствует свободному движению челюсти. Итого, все звучание — таково:

∅ **ИИИ-ИА-ИА-ИА — ЛА-ЛА-ЛА — МММ-ААА-МММ-ААА-МММ-ААА**

∅ **ИИИ-ИА-ИА-ИА — ЛА-ЛА-ЛА — МММ-ААА-МММ-ААА-МММ-ААА** (и т. д.) (↑↓).

- 7 **в) Учебные звукосочетания.** Сохраняйте в поле зрения звукосочетания («учебные» звуки), используемые для тренинга голосового аппарата.

- 8 **аа** (см. 20-05, г, 8)

**АААА-аа** (20-05, е, 13)

**АА-а** (20-07, г)

**АААААА** (20-08, г)

**АААА-аа-ММММММ-АА** (20-12, в, 15)

**ММММММ** (20-07, а, 2)

**АА-а-МММ-А** (20-07)

**АА-а-ММММММ-ААА** (20-16, е)

**ААА-ИИИИ-ААА** (21-04, б, «волна»)

**ИИ-АА-ИИ-АА-ИИ-АА** (21-04, д, «водоросли»)

**ИИИ-АА-ЯЯЯЯЯЯЯЯ-АА** (21-04, е, «осиновый лист»)

**к-ААА, НН-Г-ААА** (21-05)

**ИИИ-ИА-ИА-ИА — ЛА-ЛА-ЛА — МММ-ААА-МММ-ААА-МММ-ААА** (21-13, б)

- 9 См. также упражнения 24-05, д, 24-06, в.

Тренируя голосовой аппарат, свободно комбинируйте эти звукосочетания. Но — только после того, как навык каждого из них будет выработан в соответствующем упражнении.

## 13. НЕКОТОРЫЕ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ — КАК УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИНГА

- 1 Разговаривайте с друзьями, соединяя ощущение свободной нижней челюсти, свободного языка и «взлетающего» неба — с полноценным *глубоким* дыханием, формирующим свободный голос.

Разговаривайте, после такого «тренинга», со всеми людьми точно так же.

Особое внимание уделите произнесению в разговоре междометий, возгласов, коротких реплик: «О... ага... угу... Нда... ууу... э-э-эй. Да, нет, может быть, согласна» (и т. п.). Внимание на то, как легко и четко опускаются углы нижней челюсти в самом начале вдоха («бросок вниз») перед произнесением этих реплик. Постоянно держите в поле зрения, что нижняя челюсть *изначально* опущена примерно на 1/4 (см. все упражнения выше). В начале же вдоха нижняя челюсть опускается еще ниже.

Таким образом, любая речь (от междометия до стихотворной строфы) начинается с опускания («броска» вниз) углов нижней челюсти и с *впадения дыхания*. И только после этого впадения дыхания — формируется голос для предстоящей речи. Объем впадающего дыхания — пропорционален будущей речевой нагрузке. Совсем немного, чтобы сказать равнодушное «Да», ленивое «Уф!». И оптимально много — перед развернутой (и тем более страстной) речью. Оптимально много — то есть вовсе не «накачиваясь» воздухом «до отказа».

Время от времени (но изо дня в день!) выполняйте естественное упражнение «зевок» для растягивания и укрепления мышц мягкого неба и глотки. Делайте это, используя как круглый зевок (и на дыхании, и на вибрациях), так и скрытый, и воображаемый зевки.

Это освободит путь для дыхания и голосовых вибраций, укрепит мышцы ротовой полости, особенно мягкого неба, и тем улучшит звучание голоса.

Описание комплекса упражнений для постоянного тренинга — см. 22-11.

## ОСНОВНЫЕ ИТОГИ ПРАБОТКИ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ 14.

В данном занятии вы продолжили совершенствование навыков управления механизмами голосообразования (или, иными словами, управления голосовым аппаратом).

Основное внимание направлено здесь на лучшее владение органами ротовой полости. В основном языком и небом. В широком же плане внимание и здесь, и в других занятиях направлено на весь громадный *комплекс* условий, обеспечивающих должное звучание голоса: наилучшее положение всего тела (т. е. хорошая осанка), наилучшая деятельность мускулатуры, работающей координированно и без признаков лишнего напряжения, совершенное дыхание, и т. п. — все то, что вы уже успешно используете при работе над собой.

## ДВАДЦАТЬ ВТОРОЕ ЗАНЯТИЕ

# ДВИЖЕНИЯ И ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА (ТРЕТИЙ ЭТАП ОСВОЕНИЯ)

### 01. ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

Сосредоточьтесь в упражнениях данного занятия на достижении высокой координации сложных движений всего тела, дыхательных движений и движений, формирующих «учебные» звуки.

Тщательно контролируйте все моменты, необходимые для полноценного речевого дыхания, опосредованно управляемого системной образцов представлением.

Достигайте при этом минимального необходимого напряжения мышц.

### 02. ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

- 1 Данное занятие посвящено разработке и тренингу структур торса, шеи, конечностей. Здесь как бы сконцентрированы все те действия «большой моторики», которые вы осваивали в предыдущих занятиях.

Обратитесь к общим пояснениям и рекомендациям в предыдущих занятиях (особенно — см. 16-02 и 19-02). Особое внимание — на уже известные вам требования к напряжению мышц и к дыханию.

- 2 Самостоятельно определяйте характер движений нижней челюсти при вдохе и выдохе (см. 15-08, и) — постепенно переходя к «броску вниз» нижней челюсти при вдохе.
- 3 Взгляд (как и во всех упражнениях) неизменно направлен перед лицом.
- 4 Как и всегда — внимание на самочувствие. Действия упражнений в этом занятии достаточно сложны. Поэтому особенно: никакой торопливости, никакой непродуманности, никакого резкого, силового воздействия на организм — при любом движении. Тем более при «скручивании» позвоночника. Все осуществляется неторопливо, вдумчиво, плавно, неспешно. Разумеется, никаких «рекордов».
- 5 Сочетайте формирование «учебных» звуков с новыми для вас движениями тела. Как и всегда в подобных упражнениях, сначала разбирайтесь с новыми действиями только на дыхании (без формирования учебных звуков). Освойте необходимые двигательные навыки в их связи с дыханием, четко осознайте связь дыхания

и движений тела. И только после этого подключайте активность голосовых связок.

Постоянно держите в сознании все рекомендации относительно требований к должному голосообразованию. И прежде всего — постоянно используйте комплекс образов представления *купол + чаша + вибрации*.

### «РАЗМИНКА» ПЕРЕД ОСВОЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ

Тщательно выполните рекомендации для подготовки организма к занятию, которые даны в описании 19-03.

Кроме того, самостоятельно подберите, запишите и выполняйте во время «разминки» уже известные вам действия, связанные с формированием голосовых вибраций, используемых в данном занятии.

### РАСТЯГИВАНИЕ ТАЗОВОГО ПОЯСА В ПОЛОЖЕНИИ «РАМА»/СИММ./

**а) Подготавливающее действие.** Сидя на стуле, медленно, плавно, на выдохе наклоняйтесь вперед. Это движение происходит вокруг оси, проходящей через тазобедренные суставы (см. 14-12 в, 13).

Наклоняйтесь с остановками, во время которых берите дыхание и осуществляйте до-



А

6



Б

03.



В

04.

Илл. 22.01.  
«Рама»

1



2

3



А

4



Б

5



В

6



7

Илл. 22.02.  
«Скручивание»

рожки внимания на осанку. Таких остановок должно быть 4-5.

Торс и шея во время наклона — не сгибаются, оставаясь как бы на одной оси тела, их взаимное положение — не меняется. Будьте в осанке! Все время выполнения данного действия руки пассивно висят, «сами собой» принимая вертикальное положение (как свисающие цепочки).

Опустившись вперед до предела, расслабьте мышцы торса и шеи — пусть торс «прильнет» к бедрам, а шея быстро и плавно спадет, по позвонкам. Начиная с 6-го шейного позвонка и до атланта.

Вернитесь в исходное положение: выстройте шею по позвонкам, поднимите торс в вертикаль (перемещая его вокруг той же оси). Поднимайте с такими же остановками.

Далее описано собственно упражнение.

#### б) Изначальное положение.

Сядьте на пол так, чтобы правое бедро было направлено вперед, а правая голень была направлена влево (перпендикулярно бедру). Направьте левое бедро влево. Левая голень должна быть перпендикулярна левому бедру и параллельна правому бедру. Если эти условия соблюдать трудно, можно несколько изменить положение левой ноги (см. илл. 22.01, а).

Дышите! Только после уверенного освоения всех движений на дыхании, можете

повторять эти действия, формируя еще и вибрации (какие вибрации — обозначено в скобках).

**в) Опускание торса.** Перемешайте торс по направлению к правой голени (или, если это очень трудно — к правому колену). Опустайтесь точно так же, как в разделе «а», медленно, с остановками. Сохраняйте осанку! 8

Ладони — на полу. Не опирайтесь всей тяжестью тела на руки. Пусть руки лишь помогают вам сохранять равновесие.

Голова — на вершине позвоночника! Наверху и перед (22.01, б)!

Рот открыт на 4/4. Углы нижней челюсти постоянно устремлены вниз, нижняя челюсть опущена (как всегда во всех упражнениях). 9

За время опускания торса останавливайтесь 4—5 раз и берите дыхание. 10

Перед началом опускания торса возьмите дыхание и сформируйте «комбинацию голосовых вибраций» (см. 21-13, в). 11

Ø *ИИИ-ИА-ИА-ИА — ЛА-ЛА-ЛА — МММ-ААА-МММ-ААА-МММ-ААА* Ø (и т. д.) (↑↓)

Эти вибрации звучат в течение каждого из перемещений торса, от остановки (для взятия дыхания) — до следующей остановки (итого 4—5 раз за все время опускания торса). 12

**г) Завершающее положение торса.** В конце опускания торса он ложится на правую голень (можно на колено, и даже на бедро: все зависит от гибкости ваших суставов). Шея разрушается в заключение опускания по позвонкам и пассивно повисает (см. илл. 22.01, в). 13

Во время разрушения шеи осуществите «осиновый лист».

Ø *ИИ-ЯЯЯЯЯЯЯЯ-АА*

Если лоб, после спадения головы, не касается пола — положите лоб на подставленный кулак (мизинец, согнутый, как все другие пальцы, расположен на полу, указательный и большой пальцы — опора для лба). Или же положите лоб на подготовленную стопку книг, обернутых полотенцем (или иную опору). Расслабленная шея должна быть свободно согнута, максимально возможно для вас. Шея согнута только силой тяжести! Как всегда — ни малейших мышечных усилий, чтобы согнуть шею побольше! Шея — наивозможно расслаблена. Отметьте чувство приятной потяжки в спине, в тазовом поясе. 14

Дышите свободно.

В этом нижнем положении формируйте разнообразные полноценные вибрации (на ваш выбор — см. 21-12). За исключением — повторим — вибраций, образуемых при «взаимодействии» неба и языка, со звуками «К» и «НН-Г». 15

**д) Возвращение в изначальное положение.** Сначала расположите (поднявшись по позвонкам) голову и позвоночник опять на одной оси. Затем поднимайтесь в исходное положение, мысленно направ- 16

ляя себя вверх. Во время поднимания торса делайте такие же остановки и так же формируйте вибрации, как описано в разделе «в». Руки слегка касаются пола.

- 17 После освоения описанных действий формируйте во время опускания и поднимания торса при «раме» также и другие известные вам вибрации (см. 21-12).

## 05. РАСТЯГИВАНИЕ ТОРСА И ШЕИ В ПОЛОЖЕНИИ «СКРУЧИВАНИЕ»/СИММ./

- 1 **а) Общие пояснения.** Данное упражнение обеспечивает особую эффективность растягивания торса, связок и мышц позвоночника.
- 2 **б) Подготавливающее действие.** Выполните подготавливающее действие. Сидя на стуле (желательно — на табурете), мягким движением, без усилий скручивайте позвоночник. Последовательно, вверх, от крестца до атланта. Кончик носа перемещается вправо. Внимание: эта контрольная точка движется всегда в одной и той же горизонтальной плоскости! Расслабленные руки пассивно висят (как цепочки, поднятые за один конец).
- 3 Называйте вслух позвонок, меняющий свое положение в каждый данный момент скручивания: 5-й поясничный, 4-й... — и т.д. Ощущайте, что «волна скручивания» идет снизу — вверх.



- Вплоть до 7-го шейного позвонка положение контрольной точки относительно грудной кости не меняется (то есть — голова не меняет своего положения относительно плеч). Завершите скручивание «королевским» поворотом головы, но — начиная снизу, от 7-го шейного позвонка. Только теперь голова меняет свое положение относительно плеч, и кончик носа уходит вправо от грудной кости.
- 4 Все время строго (но без напряжения) сохраняйте осанку! Высота плеч при скручивании не меняется! Голова не клонится! При возможности, скручивайтесь перед большим зеркалом — так, чтобы лицо в конце движения повернулось к зеркалу. Взгляд — постоянно перед лицом.
- 5 Вернитесь в исходное положение, «раскручивая» тело в изначальное положение, по позвонкам, от крестца до атланта.
- 6 Дыхание все время — свободное. Добирайте дыхание по мере необходимости. Упражнение — симметричное!
- 7 Далее описаны действия собственно упражнения (см. илл. 22-02).
- в) Изначальное положение.** Сидя на полу, согните левую ногу (колено расположено на полу, пятка — близка к правой стороне таза). Перекиньте правую ногу, согнутую в колене, через левое бедро и поставьте правую стопу на пол, поближе к торсу.

Левым предплечьем и кистью обхватите правую ногу чуть ниже колена и притяните ногу поближе к груди (притягивайте без излишних усилий — ощущая приятную потяжку в теле — см. илл. 22-02а). Правая сторона таза при этом может приподняться над полом (то есть сидеть можно только на левой стороне). 8

Ни в малой степени не напрягайтесь, чтобы сохранить данное положение. Но — добивайтесь свободного равновесия тела посредством уверенного баланса. Чтобы сохранять такое равновесие тела — желательно слегка опираться на пол правой рукой (рука сжата в слабый кулак), чуть сзади от тазобедренного сустава. Освоив все действие, можете просто касаться пальцами пола. 9

**г) Скручивающее движение.** Выполняйте рекомендации, данные в разделе «б». Кончик носа перемещается вправо (см. илл. 22.02б). 10

Особое внимание — на положение головы. Она никуда не клонится — это «королевский» поворот головы! Хотя он и начинается с 7-го шейного позвонка (см. илл. 22.02в).

Оставайтесь в таком положении одну-две минуты. Дышите. Привлекайте комплекс образов представления купол + чаша. 11

Затем вернитесь в изначальное положение (как это делается в разделе «б»). При этом также называйте каждый позвонок, начинающий свое скручивающее движение. 12

**д) Формирование голоса в упражнении.** В «скрученном» положении тела формируйте вибрации, используя звукосочетания «к-три а». 13

Ø к-aaa + холодож//к-AAA + тепло Ø к-aaa + холодож/к-AAA + тепло (и т. д.)

Затем используйте вибрации *ННГ-AAA* (см. 21-06). 14

Ø *НН-Г-А-НН-Г-AAA* Ø *НН-Г-А-НН-Г-AAA* Ø *НН-Г-А-НН-Г-AAA*

Полезно повторять *НН-Г-AAA-НН-Г-AAA* два-три раза на одном выдохе.

Используйте движение языка «волна».

Ø *AAA-ИИИИ-AAA* (см. 21-04б, 11). 15

## РАЗРАБАТЫВАНИЕ ЭЛАСТИЧНОСТИ ШЕИ И ПОДВИЖНОСТИ ШЕЙНЫХ ПОЗВОНКОВ ПРИ ВРАЩЕНИИ ШЕИ ОТ 7-ГО ШЕЙНОГО ПОЗВОНКА/СИММ./ («БУРАТИНО»)

**а) Общие пояснения и рекомендации.** Стоя свободно. Освойте еще один вариант свободного вращения шеи и головы относительно торса. Представляйте свой нос в виде очень длинного не- 1





гнувшегося карандаша. Представляйте в нескольких метрах перед собой белую стену комнаты (а еще лучше — встаньте перед такой стеной).

Рот свободно открыт на 1/4. Произвольных движений нижней челюсти во время упражнения — не делайте.

- 2 **б) «Вычерчивание витков спирали».** Представляйте, что вы поставили носом-карандашом точку на стене (напротив своего лица) и чертите на стене все более увеличивающиеся витки спирали. Круговое движение шеи (а тем самым и головы) происходит в основном вокруг 7-го шейного позвонка. Остальные шейные позвонки практически не меняют своего положения относительно друг друга. Голова также не перемещается относительно атланта в сочленении «атлант-череп».
- 3 При таком круговом движении шеи — лицо «само собой» то поднимается к потолку, то опускается к полу. Взгляд при этом перемещается перед лицом, не меняя своего направления относительно лица (как и «нос» «Буратино»).
- 4 Не стремитесь запрокинуть голову назад, пригнуть ее к плечу. То есть: «буратино» — это не «яблочко по блюдецку» (см. 19-12, д). В «буратино» шея наклоняется только в 7-м шейном позвонке, а остальные шейные позвонки почти не меняют своего положения относительно друг друга и головы.
- 5 Нарисовав самый большой виток спирали (когда «нос» прошел «под самым потолком») — уменьшайте витки и вернитесь к первоначальной точке.
- 6 **в) Модель «буратино».** Выполните действие, полезное для лучшего понимания характера описанного движения. Поставьте руку локтем на стол. Предплечье, кисть, пальцы — свободно вертикальны. Пусть локоть — это «7-й шейный позвонок», лучезапястный сустав — это «сочленение «атлант-череп», кисть — «голова», ладонь — «лицо». Ладонь направлена вперед. Для большей наглядности вставьте между указательным и средним пальцем длинный карандаш, перпендикулярный плоскости ладони. Это — «нос».
- 7 Пусть конец среднего пальца описывает круги, которые постепенно увеличиваются. Рука при этом не сгибается в своих суставах. Примерно так же не должна сгибаться и шея (но небольшие перемещения в суставах шеи — допустимы). Внимание на изменение положения карандаша-носа и положения плоскости ладони (то есть «лица»).
- 8 **г) Желательные перемещения нижней челюсти при выполнении «буратино».** Наблюдайте, при вращении шеи вокруг 7-го шейного позвонка, за изменением пространства между верхней челюстью и нижней челюстью (см. 19-13, б, 10). Когда лицо поднято к потолку —

нижняя челюсть расслабленно, «сама собой» остается внизу. При остальных положениях головы нижняя челюсть приближается к верхней — «сама собой».

Это — показатель полной релаксации мышц, управляющих нижней челюстью: челюсть — опущена. Если такого изменения величины ротового отверстия нет — значит, нижняя челюсть все еще закреплена. Работайте над ее освобождением.

### РАСТЯГИВАНИЕ ТОРСА ПРИ ПОДЪЕМЕ ТОРСА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА. («КОБРА»)

а) Изначальное положение — «лежащая кобра». Лежа на животе, лоб касается пола, предплечья лежат на полу параллельно оси тела, ладони расположены на полу, примерно на уровне ушей или даже еще выше (то есть дальше от плеч), на уровне темени (в зависимости от гибкости вашего позвоночника) (см. илл. 22.03, а).

б) «Поднимающаяся кобра». Плавно поднимите верхнюю половину тела. Сначала выстройте верхний (склоненный к полу) отдел шеи, по позвонкам, начиная от 3-го позвонка и до атланта. В итоге голова, шея и верхняя часть торса должны расположиться относительно друг друга так, как при должной осанке в положении «стоя свободно». В дальнейшем такое положение шейных позвонков и головы относительно друг друга и торса не меняется (см. илл. 22.03, б).



А

9



Б



В

07.

1

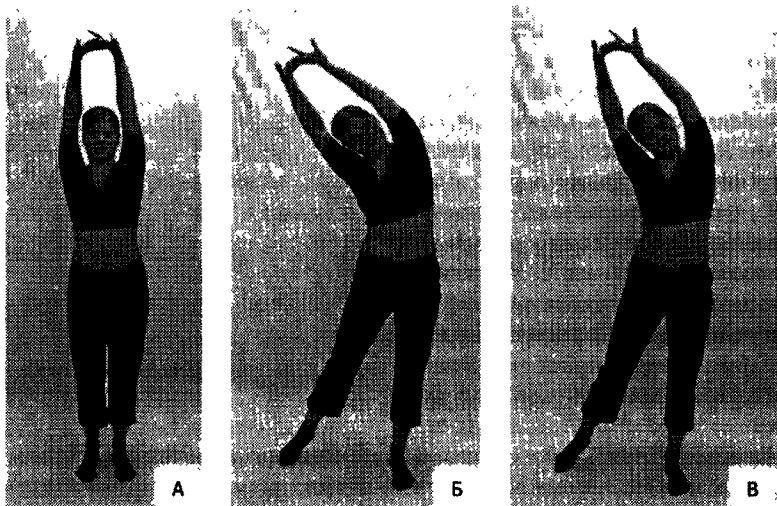


Г

Илл. 22.03.  
«Кобра»

2





Илл. 22.04.

«Дуга»

- 3 Затем начинайте поднимать, по позвонкам, верхнюю часть торса. При этом работают мышцы спины и рук (то есть ладони, предплечья нажимают на пол).
- 4 Ярko представляйте, как «башенка» шейных позвонков плавно стремится к вертикальному положению (сами же шейные позвонки, повторим, уже не перемешаются относительно друг друга). Убеждайтесь в этом, смотря в большое зеркало, если вы выполняете упражнение перед ним.
- 5 В нужный момент локти отрываются от пола, и руки постепенно распрямляются, взяв на себя всю работу по подъему торса. Спина несколько изгибается, становится вогнутой (см. илл. 22-03в).
- 6 Плечи — не поднимаются к ушам ни на сантиметр!  
Атлант — не «заваливается» к спине ни на сантиметр!  
Взгляд (как и во всех упражнениях) неизменно направлен перед лицом.
- 7 Берите дыхание перед началом подъема. Осуществляйте подъем на одном выдохе. После завершения подъема дышите свободно.
- 8 **в) «Стоящая кобра».** После завершения должного подъема торса должно возникнуть такое положение тела.

Спина вогнута. Шея и голова (которая «плавает» на вершине позвоночника) — примерно вертикальны (без дискомфортных ощущений!). Или же наклонены чуть вперед — если гибкость

торса еще недостаточна. Грудь и живот подняты над полом, таз — по-прежнему на полу. Руки — свободно выпрямлены (то есть локтевой сустав не зажат). Плечевые суставы — не подняты к ушам (ни на сантиметр!). Ключицы по-прежнему устремлены вправо и влево.

Ощутите приятную потяжку во всем торсе.

9

Оставайтесь в таком положении сколько хочется (но не более минуты в периоде освоения упражнения).

В завершение опуститесь в изначальное положение, по позвонкам (начиная с нижних позвонков), плавно сгибая руки. Возвращайтесь в изначальное положение также на одном выдохе.

10

Лежа на полу, костяшками пальцев, сжатых в кулаки, активно, ощутимо разомните поясницу.

11

По мере тренинга помещайте ладони (в исходном положении) все ниже (как получается, вплоть до уровня плеч). Развивайте описанными действиями гибкость вашего позвоночника, подвижность позвонков. Но — без неприятных ощущений в спине и пояснице!

12

**г) «Озирающаяся кобра».** Пребывая в положении, описанном в разделе «в», возьмите дыхание и на выдохе совершите «королевский» поворот головы вправо, затем влево — легко, «текуче». Верните лицо в изначальное положение (см. илл. 22-03г).

13

Каждый раз, повернув голову направо или налево, формируйте указанные в «д» голосовые вибрации.

**д) «Кобра, подающая голос».** Действия на вибрации выполняйте только после того, как прочно освоите эти действия на дыхании.

14

В положении, описанном в разделе «г», формируйте различные голосовые вибрации.

Ø к-ааа + холодоок//к-ААА + тепло Ø к-ааа + холодоок//к-ААА + тепло (и т. д.)

Ø холодоок//ННГ-ННГ-ААА + тепло (и т. д.)

Ø Звукосочетания из упражнения 21-05 («волна» и иные).

**е) Действия при ощущении дискомфорта.** Если во время подъема (или же после его завершения) ощущается дискомфорт (в спине, в пояснице) — прекратите подъем, опуститесь в изначальное положение и передвиньте ладони чуть вперед. И — повторите подъем.

15

То есть, если ощущается дискомфорт, то перед началом подъема торса располагайте на уровне ушей не кисти (как сказано в разделе «а»), а предплечья, и если надо — то даже и локти. Пусть из-за этого подъем торса будет невысоким, а шея не примет вертикального положения. Главное, чтобы все осуществлялось правильно и удобно для вас — и обязательно с чувством приятной потяжки.

16

Постепенно гибкость позвоночника будет возрастать, и вы сможете располагать на полу кисти все ближе к ушам — в результате чего торс будет подниматься все выше.

17

## 08. РАЗРУШЕНИЕ И ВЫСТРАИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ БОКОВОМ НАКЛОНЕ ТЕЛА/СИММ./ («ДУГА»).



1 а) **Подготавливающие действия.** Сидя на стуле, соедините над головой «в замок» пальцы поднятых вверх рук. Ладони направлены кверху, руки слегка округлены, а не идут вверх прямо, как при растяжках вверх (см. 14-17, 19-05б).

2 Последовательно, по позвонкам разрушьте вправо сначала шейный отдел позвоночника (см. 16-08). Ухо может прикоснуться к плечу, к руке.

3 Затем, взяв дыхание, продолжите, на одном выдохе, разрушение позвоночника вправо, по позвонкам, — до 5-го поясничного позвонка включительно (аналогично тому, как это описано в занятии 16).

Положение крестца — неизменно, вертикально (при взгляде со спины).

4 Растягивание торса происходит только за счет сгибания позвоночника, под действием тяжести рук и всей верхней части торса. Не надо тянуть левую кисть правой рукой при сгибании вправо.

5 В завершение, взяв дыхание, **выстройте** позвоночник по позвонкам до исходного положения.

Далее описаны действия собственно упражнения.

6 б) **Перенос проекции центра тяжести.** Стоя свободно, перенесите почти весь вес тела на левую стопу. Правую стопу отставьте вправо. Слегка опирайтесь на правый носок, который направлен вправо и чуть вперед.

7 в) **Перестраивание позвоночника.** Выполните разрушение и выстраивание позвоночника, как описано в разделе «а».

Вес тела остается все время перенесенным на левую стопу. Сохраняйте уверенное равновесие посредством совершенного баланса. Упор на отставленный правый носок — невелик. Носок лишь помогает поддерживать равновесие (см. илл. 22-04б).

8 **Внимание:** по мере наклона торса вправо — тазовый пояс «сам собой» может перемещаться чуть-чуть влево. С тем чтобы проекция центра тяжести не вышла из площади опоры левой стопы. Следите, чтобы копчик был устремлен вниз — постоянно.

9 Осознайте растягивание левой стороны торса, который выгибается дугой. Ощутите приятную потяжку в теле слева.

Снова и снова: ни в коем случае не пытайтесь «установить рекорд» гибкости при сгибании! Равно как и во всех иных ситуациях — никогда никаких «рекордов»!

**г) Формирование голосовых вибраций.** Во время сгибания и разгибания, свободно чередуйте вибрации. 10

Ø к-aaa + холодок // к-AAA + тепло Ø к-aaa + холодок // AAAA-аа-  
MMMMM-AA + тепло (и иные звукосочетания: см. 21-13, г).

## РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ И МЫШЦ ТАЗОВОГО ПОЯСА, ВО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ ТЕЛА С ОДНОЙ СТОПЫ НА ДРУГУЮ (НА СОГНУТЫХ НОГАХ) /СИММ./ («КРАБ»)

**а) Изначальное положение.** Опустившись на корточки, перенесите вес тела на левую стопу, а правую ногу полностью вытяните (вправо). Подошва правой стопы — желательно — прилегает к полу. Но может и не прилегать, если это требует чересчур больших усилий, порождающих лишнее напряжение мышц всего тела (см. илл. 22-05а). 1



Имейте в виду это правило, выполняя любое упражнение: не надо «достигать идеала» в описываемом положении тела, если это вызывает лишнее напряжение мышц. Лучше чуть-чуть отступить от «идеального» положения — зато выполнять действия без лишнего напряжения. 2

Пусть шея пассивно спадет вперед, от 7-го шейного позвонка, по позвонкам. 3

Представляйте, что воображаемые «шнуры» марионетки поддерживают вас за каждый позвонок, не давая перенапрячься в этом простом, но только на первый взгляд простом, движении тела.

**б) Перемещения тела вправо и влево.** Переместите вес тела с левой стопы на правую стопу. Поддерживайте равновесие тела, легко касаясь пола руками (при этом руки не перекрещиваются, а следуют левая за правой). 4

Расстояние между копчиком и полом при таком перемещении не должно изменяться. Перемещение осуществляется за время одного выдоха, происходящего со звуком *ффф*. Воображаемые «шнуры» поддерживают вас. 5

Выполняйте это действие на вибрациях (совершая движение языка «волна»). 6

Ø AAA-ИИИИ Ø AAA-ИИИИ (и т.д.).

10.



А



Б

11.



В

Илл. 22.05  
«Краб»

## ОСНОВНЫЕ ИТОГИ ПРОРАБОТКИ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ

В сложных упражнениях данного занятия вы продолжили совершенствование действий, необходимых для формирования голоса, а также — разработку должного состояния структур организма, прежде всего всех суставов тела.

Постоянный тренинг этих упражнений позволит развить необходимые вам свойства организма в высшей степени. И прежде всего совершенную координацию работы массы мышц, обеспечивающих движения и положения головы, шеи, торса, конечностей. То есть мышц, обеспечивающих дыхательные движения и движения голосовых связок.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОСТОЯННОГО ТРЕНИНГА

Продолжайте тренинг действий, рекомендованных в предыдущих тренирующих комплексах. 15-08 (дыхание с «броском вниз» нижней челюсти). 16-14 и 17-13 (разрушение и выстраивание всего позвоночника, на дыхании). 16-13 («королевский» поворот головы). 18-05 и 18-08 (работа с мускулатурой лица). 18-07 (зевок). 19-08 (вращения рук). 19-13 («кот и пес»).

И в этом, и в последующих комплексах — постоянный тренинг образа представления «диафрагма льнет ко дну чаши» (см. 18-02, в).

После того как освоено занятие 20, обратитесь к следующим упражнениям. 20-05 («первозвук» и его развитие). 20-11 (диагональное растяжение).

Освоено занятие 21. Добавьте тренинг действий, описанных в упражнении 21-04 (совершенствование навыков «управления» языком).

Освоено занятие 22. Выполняйте следующие упражнения. 22-04 («рама»). 22-05 («скручивание»). 22-08 («дуга»).



## ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЕ ЗАНЯТИЕ

# РЕЗОНИРОВАНИЕ (ПЕРВЫЙ ЭТАП ОСВОЕНИЯ)

### 01. ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ 23 И 24

В этих двух занятиях завершается ознакомление с учебным материалом, посвященным важнейшей теме курса — голосообразованию. Вам предстоит изучить, в чем проявляется резонанс тела при звучании собственного голоса, что означает это явление, как его вызывать.

Собственно, учебный материал обоих занятий посвящен единой общей теме; он разделен на эти занятия (как и в других аналогичных ситуациях) лишь для удобства ознакомления с темой. Поэтому основные пояснения и рекомендации собраны в данном занятии 23.

### 02. ПОНЯТИЕ О РЕЗОНИРОВАНИИ СТРУКТУР ТЕЛА, ВЫЗВАННОМ ГОЛОСОВЫМИ ВИБРАЦИЯМИ

- 1 а) **Понятие о явлении резонирования.** Ознакомьтесь с явлением резонирования, которое играет весьма большую роль при голосообразовании.

Для начала рассмотрите простые примеры **резонанса** (пока что без связи с голосообразованием).

- 2 Представьте качели, которые после толчка качаются «сами по себе». Они качаются в режиме свободных колебаний, равномерно, с постоянной частотой, которая является частотой свободных колебаний данного тела (то есть качелей).

Сейчас качели — это маятник, имеющий свою неизменную частоту свободных колебаний. Если качели подталкивать с частотой, равной частоте их свободных колебаний — то даже маленький ребенок раскачает эти качели так, что амплитуда их колебаний станет весьма большой. Если же подталкивать качели равномерно, но с другой частотой — качели могут и остановиться.

- 3 Всем известно «железное» правило: даже небольшое подразделение солдат не должно идти по мосту «в ногу»: ритмические толчки десятков ног, совпав с собственными колебаниями моста, могут раскачать и развалить это несокрушимое с виду инженерное сооружение: Что и случилось порою.

Еще примеры. Если рядом с роялем зазвучит струна другого рояля — то одна из струн первого рояля может «раскачаться» и зазвучать в ответ. Причина: частота свободных колебаний у обеих струн — одна и та же. Другие же струны останутся неподвижными и не зазвучат.

В словаре В. Даля есть пример: «В один колокол ударишь, а другой отзванивает, отзывается, отвечает». То есть дает **отзвук**.

Деки музыкальных инструментов вибрируют, резонируя, под воздействием колебаний воздуха, вызванных колебанием струны.

**б) Природа резонирования.** Объяснение описанным явлениям — общее: слабые колебания воздуха с определенной частотой «толкают» струну (или колокол). И такими «толчками» «раскачивают» эти тела так, что они начинают колебаться с той же частотой — с частотой своих свободных колебаний. Раскачивают так сильно, что эти тела сами формируют звуковые вибрации. Причем колебания такой «раскачанной» струны можно уловить даже прикосновением к ней.

Все это есть проявления резонанса (в переводе с латыни «резонанс» — это «отзвук»).

Явление резонанса, которое происходит в течение некоторого времени, можно обозначить термином **«резонирование»**.

Иными словами, явление резонанса заключается в том, что колебания одного тела (например, воздуха), совершающиеся с определенной частотой, при определенных условиях вызывают колебания другого тела, которые происходят с той же или схожей частотой.

**в) Резонирование в ответ на звучание голоса человека.** Человеческий голос, как и любой другой звук, при определенных своих свойствах также вызывает резонирование.

Струна рояля может зазвучать в ответ на пение, если голосовые вибрации имеют частоту, совпадающую с частотой свободных колебаний данной струны (то есть с той частотой, с которой звучит данная струна, если ее потянуть и отпустить).

Голос может повлиять на предмет и более неподатливый, нежели струна рояля. Очевидцы утверждали, что от голоса Шаляпина рассыпался на осколки стакан. Мощный бас может заставить звучать стекла окон собора.

Точно так же ваш голос, при определенных условиях (к изучению которых вы и приступаете), заставляет вибрировать ткани вашего организма. Более того: слушая собеседника, обладающего сильным голосом определенной высоты — вы можете ощутить, как ваша грудная кость, неожиданно для вас, отвечает на раскаты голоса собеседника мельчайшими колебаниями, вибрациями.

**г) Резонирование в воздушных полостях.** Явление резонирования может наблюдаться в воздушных полостях. Воздушные полости

в организме — это ротовая и носовая полости, полости трахеи, бронхов, гортани, глотки, полости внутри костей головы (в частности, гайморовы полости, лобная полость и иные).

13 Если голосовые вибрации обладают определенными свойствами, когда основной тон ширится и наполняется волшебным звоном, в перечисленных областях возникают явления резонирования. Они проявляются в разнообразных ощущениях («щекотание», вибрирование — вы сами опишите для себя эти свои ощущения). Вибрирование структур тела при резонировании ощущается и прикосновением руки, во многих случаях.

14 Такие явления резонирования — показатель, что голос обладает должными свойствами, что его звучание — совершенное (разумеется, звучание это может еще улучшаться и улучшаться).

15 Что из всего этого мы с вами можем извлечь?

Первое: совокупная частота колебаний звучащей речи — должна стать действенным средством восстановления природной вибрации вашего организма. Средством, приводящим ваши психические и телесные структуры в хорошую форму для речевого взаимодействия.

Второе: богатая обертонами звучащая речь — станет действенным средством воздействия на собеседника или аудиторию, настраивающим их на верный лад, соответствующий вашим добрым намерениям.

16 **д) Задача работы над собой в упражнениях занятий 23 и 24.** Необходимо научиться формировать такой голос, чтобы резонирование ощущалось ярко, в обширных областях организма. Чтобы звук нес в себе глубину, низкие частоты, и чтобы к такому звуку примешивались еще и другие, высокие тона. В идеале должны одновременно резонировать все вышеперечисленные области тела (23-02, г, 12).

17 В работе над собой при этом особенно необходим творческий подход.

Однако обнаружение явления резонирования в своем организме, и даже навык более или менее уверенного достижения этого явления — это лишь первые шаги. Нужна длительная работа по развитию такого навыка — то есть работа по совершенствованию тех свойств голоса, при которых голосовые вибрации вызывают резонирование.

### 03. ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ ЗАНЯТИЙ 23 И 24

1 а) **Основные задачи.** Способы обнаружения резонанса в организме и путей достижения резонирования охарактеризованы в конкретных упражнениях.

Здесь же еще раз обратитесь к обобщенному описанию тех моментов, какие вам необходимо постоянно держать в поле зрения, совершенствуя механизмы голосообразования, и в частности — резонирования структур тела во время звучания голоса.

Итак, не задаваясь физической и физиологической стороной явления резонирования структур тела под влиянием голоса — сосредоточьтесь на практике формирования и использования этого явления.



Илл. 23.01  
«Труба»

Во всех упражнениях организуйте свое дыхание и формируйте звуки, используя общие навыки, освоенные в предыдущих занятиях. Перечислим эти навыки в разделах «б» — «г». Подробности вы хорошо помните — или же освежайте их в памяти, самостоятельно обращаясь к прежним описаниям (в частности — к общим пояснениям).

**б) Основные моменты дорожки внимания, используемой в упражнениях данных занятий.** Используйте как навыки реальных действий, так и навыки использования способов опосредованного управления организмом. Внимание должно быть всегда направлено на все необходимые моменты, и особенно на собственные ощущения.

Осанка — всегда должная, в особенности осанка головы. Все позвонки устремлены к атланту. Все движения позвоночника — по позвонкам. Обе лопатки — в одной плоскости.

Лишнее напряжение мышц устранийте во всем теле, и особенно в мышцах головы. Нет никаких ненужных движений. Поддерживайте только минимальное необходимое напряжение всех мышц.

Встряхивания тела повторяйте регулярно.

Нижняя челюсть опущена, опущена на 1/4 (а если необходимо — то еще ниже). Углы нижней челюсти постоянно устремлены вниз.

Губы свободны, чуть приоткрыты. Хоботок — на верхних зубах.

Работая с резонаторами головы, добивайтесь, чтобы мышцы лица были эластичны и проворны.

Язык распластан «ложечкой», «блином».

Мягкое небо наивозможно высоко. Образ представления «зевок» — постоянно.

Следите за полноценным дыханием. Направляйте его к области альвеол (а опосредованно, в воображении — к резонирующим структурами организма).

- 8 Дыхание впадает в тело и выпадает — свободно. Воздушный столб тела «занимает» в воображении все пространство головы и торса, *от купола до чаши* таза. Холодок и тепло постоянно ощущимы на небе, и особенно — на альвеолах. Дыхание берется всегда в нужный момент. Дыхание определяется перемещениями диафрагмы и ребер. Дыхание глубокое, вливается в самые нижние отделы легких. А если использовать уже знакомый вам образ — воздух достигает *чаши* таза, заполняя весь объем торса и головы (разумеется, в вашем воображении).
- Постоянное внимание на характер голосовых вибраций.  
Мышцы живота свободны.
- 9 Всегда соблюдайте общее правило: никакого непосредственного, осуществляемого волевым путем управления конкретными движениями. Управление должно осуществляться или благодаря уже выработанным навыкам, «само собой» — или же в результате опосредованного управления организмом.
- 10 Постоянно используйте уже «наработанные» вами образы представления, обеспечивающие опосредованное управление организмом. Самостоятельно выбирая те, что нужны именно в данное время. Это — следующие образы представления.
- 11 Образы реальных действий. В частности, действий предстоящих — то есть *настрой*.
- Образы, способствующие устранению лишнего напряжения.  
Образы представления, объединяемые понятиями «башенка из кубиков», марионетка и выдвигание. Образы огромного пространства ротовой полости, глотки, грудной полости, всего воздушного столба тела. Комплекс образов представления купол + чаша + вибрации. В частности, такие образы, как касание центром диафрагмы пузырька вибраций (причем эти касания — разной интенсивности).
- Особенно важна роль образа диафрагмы, которая льнет ко дну чаши таза. Одновременно — ощущайте легкое напряжение мышц в нижней части живота: оно должно возникать при вдохе и при выдохе тогда, когда вы ярко представляете такую диафрагму. О значении этого образа представления и этих ощущений сказано неоднократно (см. 18-02, в и другие упражнения).
- 12 Постоянно применяйте творческий подход при проработке упражнений. Самостоятельно направляйте внимание на вышеуказанные моменты (и на не упомянутые здесь, но известные вам).
- Периодически обращайтесь к соответствующим упражнениям и выполняйте их — для совершенствования уже освоенных в них навыков.
- 13 **в) Дополнение для занятия 24.** В занятии 24 добавлены варианты усложненного дыхания, рассмотрены особые положения

и движения органов дыхания. При этом особое внимание на самочувствие во время выполнения новых усложненных дыхательных упражнениях.

В то же время, экспериментируя, не бойтесь утомить голос. Пусть неприятные ощущения в горле или на связках станут вашим союзником и подскажут, какие мышцы необходимо задействовать должным образом (расслабить, отодвинуть, опустить или поднять, стимулировать), чтобы избежать последствий, которые характеризуются в народе словами «сесть на горло».

Сдерживая себя, — вы не разовьете голосовой диапазон.

## **«РАЗМИНКА» ПЕРЕД ОСВОЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ** 04.

«Разминка» сводится к выполнению всех указанных в предыдущем описании 23-03 моментов — перед началом работы над учебным материалом занятия 23 или 24.

Осанка, дыхание, достижение минимального необходимого напряжения мышц, постоянное устранение лишнего напряжения мышц, встряхивание тела для этого — все это, уже освоенное и используемое в предыдущих занятиях, все может быть использовано для подготавливающей организм «разминки».

Конкретнее — выполните действия упражнений 16-05—16-13, 17-13, 18-03, 18-06, 18-07, 18-08, 18-09, 18-10, 18-11, 19-05, б, 19-08, 19-13, 20-08, 20-12, 20-16, 21-04, 21-05, 22-06.

## **ОСВОБОЖДЕНИЕ ПУТИ ДЛЯ ВИБРАЦИЙ** 05.

Постоянно освобождайте путь вибрациям. Условия этого таковы.

Шейные позвонки устремлены к атланту.

Углы нижней челюсти постоянно устремлены вниз, нижняя челюсть — отпущена, и опущена на 1/4.

Поддерживайте образ представления зевка и комплекс образов представления купол + чаша + вибрации. Купол постоянно устремлен вверх. Диафрагма льнет ко дну чаши и при вдохе, и при выдохе.

Мышцы шеи (точнее, мышцы, управляющие головой и шеей) — напряжены лишь минимально необходимо. Постоянно имейте в виду: любое лишнее напряжение мышц, участвующих в голосообразовании — губит вибрации. Помните: вибрации «расцветают», когда на них обращают внимание.



06.



Илл. 23.02  
Изменение положения головы  
на дыхании

## ОСВОБОЖДЕНИЕ ПУТИ ДЛЯ ВИБРАЦИЙ ПРИ НАПРАВЛЕНИИ ДЫХАНИЯ И ВИБРАЦИЙ ВВЕРХ («ТРУБА»)

а) **Изначальное положение.** Стоя свободно. Положите правую ладонь на шею сзади, на уровне сочленения «атлант-череп».

Левую ладонь легко положите на нижнюю челюсть (напомним: это расслабляет мышцы шеи и нижней челюсти).

Рот на протяжении всего упражнения постоянно открыт на 4/4. Углы нижней челюсти постоянно устремлены вниз. Кончик языка постоянно «приклеен» к нижним зубам, сам язык — распластан «блином, ложечкой». Небо поднято — постоянно образ зевка.

Постоянно используйте комплекс образов представления купол + чаша + вибрации. Купол постоянно устремлен вверх.

И вообще: представляйте, что в ротовой полости нет ни неба, ни языка — только огромное «пустое пространство».

б) **Переход в положение «труба».** Переместите голову назад, по позвонкам (см. 16-07. Этим как бы создается прямой проход для воздуха в грудную полость, к *воздушному столбу тела*. То есть голова пребывает наверху поз-

воночника — но не впереди шейного отдела. Правая ладонь помогает мышцам удерживать голову в этом новом положении.

5 В зевке широко растяните органы ротовой полости. Освободите вверх теплое дыхание.



**в) Характеристика состояния тела в положении «труба».** Такое положение свободно запрокинутой головы определяет следующие особенности состояния и работы структур тела, связанных с обеспечением дыхания и голосообразования. 6

Когда голова запрокинута и лежит на «подставке» руки — структуры сочленения атлант-череп не напряжены вследствие недостаточного пока еще умения держать тяжелую голову на вершине позвоночника.

Мягкое небо не провисает, а напротив, «само собой» собирается в форму «купол».

Самопроизвольное растягивание мышц нижней челюсти создает большое пространство между верхней и нижней челюстью — для низкочастотных вибраций.

«Само по себе» происходит опускание корня языка (то есть — нет лучшего положения тела, чтобы осознать разницу мышечных ощущений «зажатого» корня языка — и свободного, ненапряженного).

В итоге именно в таком положении, когда голова свободно завалена назад с опорой на ладонь, создаются отличные условия для осознания пространства дыхательного пути. Условия для ощущения работы мышц в области ротовой полости с минимальным напряжением; для осознания неразрывной взаимосвязи далеко «расположенных», в воображении, образов: купол наверху — центр диафрагмы и пузырек вибраций внизу; для понимания огромного объема ротовой полости. 7

Представляйте, что сейчас в ротовой полости есть только пространство, заполненное воздухом, — и больше ничего нет. Что это пространство — это некая труба, служащая для проведения вверх воздуха, как несущего голосовые вибрации, так и невибрирующего. Что такая труба — это как бы верхняя часть воздушного столба тела, то есть часть воздушного канала (см. 23-07, а). Та часть, через которую воздух пополняет объем этого столба при вдохе — и покидает столб на выдохе, иногда неся в себе голосовые вибрации. И что эта воображаемая труба пространственно совпадает с реальной ротовой полостью.

Как пол является приспособлением для первичной работы с осанкой и минимальным дыханием, как стена служит приспособлением для снятия лишнего напряжения в вертикальном положении тела — так это положение запрокинутой головы («затылок на ладони») является стимуляцией больших вибрационных волн. Причина этому — та же: отсутствует затрудняющее воздействие гравитации. 8

**г) Голосовые вибрации в положении тела «труба».** Соблюдая все описанное в разделе «б», сформируйте поток низкочастотных голосовых вибраций. 9

Сначала представьте звук самой низкой частоты. Представляйте, что формируете такой «беззвучный» звук.

○ ААААА



- 10 Затем — освободите реальное звучание.

Ø АААААА

Не «давите на звук». На протяжении каждого дыхательного объема производите проникновенное, мягкое касание диафрагмой дна чаши — и одновременно идите за теплом дыхания.

- 11 Центр диафрагмы осторожно, мягко нажимает на пузырек вибраций.

- 12 Представляйте, что вибрации — разноцветные. Представляйте, что поток воображаемых вибраций, слышимых только вами — ААА-ААА-ААА-ААА, — окрашивает потолок поочередно в цвета радуги.

Поток синих вибраций ААА-ААА-ААА-ААА

Поток желтых вибраций ААА-ААА-ААА-ААА

Поток красных вибраций ААА-ААА-ААА-ААА

Верните голову в изначальное положение.

## 07. ВЛИЯНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОЛОЖЕНИЯ ГОЛОВЫ В ПРОСТРАНСТВЕ НА ХАРАКТЕР ДЫХАНИЯ

- 1 а) **Понятие «воздушный канал».** Рассмотрите в зеркале свою ротовую полость и представьте на ее месте канал для движения воздуха в организме. Назовем его воздушный канал (а в то время, когда звучат вибрации, будем называть его звуковой канал). Такой канал — это верхняя часть воображаемого воздушного столба тела. Конфигурация этого воздушного канала реально меняется при изменении положения головы и при формировании голоса.



- 2 Исследуйте, каковы эти изменения канала (и тем самым изменения дыхания) — при изменениях положения головы.

- 3 б) **Воздушный канал при «разрушении» шейного отдела позвоночника назад и обратном выстраивании его в положение «стоя свободно».** Изначальное положение — как в 23-06, а. Нижняя челюсть отпущена и опущена на 4/4. Левая ладонь — на нижней челюсти. Язык распластан, касается задней стороны нижних зубов. Хоботок! Зевок!

- 4 Сначала выполните переход в положение «труба» (см. 23-06, б). В результате голова свободно запрокинется, располагаясь на правой ладони. При таком положении и головы мы называем воздушный канал — «трубой» (см. 23-06, б). При этом пространство воздушного канала — наибольшее из возможных.

- 5 Затем, на вздохе облегчения, во время выдоха, вытянитесь вверх — так, чтобы голова плавно всплыла на вершине позвоночника. При этом шейный отдел позвоночника выстраивается по позвонкам, как обычно. Правая рука помогает этому, поднимая голову. Хоботок! Зевок! (см. илл. 23.02а)

Купол устремляется вверх. Обратитесь к образам представления, способствующих устремленности всего тела, и особенно головы — кверху (14-10в, 12-15). 6

Левая рука по-прежнему способствует опусканию нижней челюсти на 4/4.

Теперь пространство воздушного канала — обычное для «стоя свободно».

**в) Дыхание и образы представления при перестраивании тела в положение «стоя свободно», при котором голова — наверху и перед!** Во время описанного в разделе «б» выстраивания шейного отдела позвоночника — представляйте полностью свободный воздушный канал. Освобождайте дыхание перед собой, согревая переднюю часть неба — то есть область альвеол (а для наглядности — согревайте и верхние передние зубы). 7

Представляйте, что при этом диафрагма с увеличенной интенсивностью льнет ко дну чаши. И упругое дно чаши подается под напором диафрагмы, опускается. Однако центр диафрагмы — по-прежнему не касается пузырька вибраций. 8

Представляйте в это же время, что формируете «беззвучный звук» АААААА. 9

Ø АААААА + тепло (см. илл. 23.02в)

**г) «Разрушение» шейного отдела позвоночника вперед — и воздушный канал.** Продолжите изменение положения головы в пространстве: опускайте голову вперед, по позвонкам. Воздушный канал при этом не закрывается. Но — значительно сужается, по сравнению с предыдущим положением головы наверху и перед (см. илл. 23-02в). 10

Расстояние между верхними и нижними задними зубами уменьшается «само по себе». Уменьшается и раскрытие рта: от 4/4 до 1/4. Кисть руки на подбородке не мешает этому приближению нижней челюсти к верхней: ведь нижней челюсти просто некуда «уйти» — вот ротовое отверстие и сужается. 11

«Давление» диафрагмы на дно чаши увеличивается по мере перемещения головы, и это дно несколько опускается, «уступая» этому давлению. В результате объем воображаемого воздушного столба тела несколько увеличивается. 12

**д) Воздушный канал и новое «выстраивание» шейного отдела позвоночника в положение «стоя свободно».** Наконец, выстройте шейный отдел позвоночника в положение «стоя свободно». Для этого на вздохе облегчения, на выдохе, вытянитесь вверх — так, чтобы голова опять плавно всплыла на вершине позвоночника. При этом шейный отдел позвоночника перестраивается по позвонкам, как обычно. Правая рука своим прикосновением помогает этой серии трудных движений совершаться без лишнего напряжения в шейном отделе. 13

Хоботок! Зевок!

- 14 Купол устремляется вверх и занимает свое привычное место. Голова — **наверху и перед!** Обратитесь к образам представления, способствующим устремленности всего тела, и особенно головы — кверху (см. 1-02, ж).

Левая рука все это время способствует опусканию нижней челюсти на 4/4.

Проанализируйте все выполненные вами действия. Затем — продолжите проработку упражнения.

- 15 **е) Непрерывное движение «разрушения» и «выстраивания» шейного отдела позвоночника — и воздушный канал.** Снова выполните описанное в разделах «б» — «д» перемещение головы, теперь уже на одном выдохе, плавно. Но еще и формируя при этом в воображении те же «беззвучные звуки».

- 16  $\emptyset$  ~~АААААА~~ — это «звучит» в воображении, когда голова, находившаяся в положении «лицо кверху» (см. выше раздел «б» и 23-06, б) перемещается в обычное положение (см. выше разделы «б», «в»).

$\emptyset$  ~~АААААА~~ — это продолжает «звучать» в воображении и тогда, когда голова находится в положении «темя кверху» (см. раздел «в»).

$\emptyset$  ~~ИИИИИИ~~ — это «звучит» в воображении и когда голова опускается вперед (в это время ~~АААААА~~ «само собой» постепенно переходит в ~~ИИИИИИ~~) — и дольше, когда голова остается в положении лицом книзу (см. выше раздел «г»).

- 17 Затем верните голову в изначальное положение (см. «д»).

- 18 **ж) Краткое обобщение изученного материала в данном разделе «ж».** Во время перестраивания шейного отдела позвоночника представляйте полностью свободный воздушный канал, а «краем глаза» контролируйте работу мышц, благодаря которым этот канал остается свободным. Дыхание, несущее в себе образ беззвучного ~~ААА-ААА-ААА-ААА~~; — освобождайте перед собой, согревая альвеолярную область неба и верхние передние зубы.

- 19 Отследите следующую цепочку мыслительного процесса и телесного поведения.

Первое, что надо для упражнения, — это создать образ представления беззвучного ~~АААААААА~~.

Второе — сформировать свое намерение этот образ продышать, оживить его своим дыханием, дать ему время своей жизни и место в своем теле. То есть — произвести настрой.

Третье — реализовать свое намерение, то есть воплотить образ представления в конкретное действие, должным образом.

- 20 Представляйте (повторим это еще раз), что при этом диафрагма с увеличенной интенсивностью льнет ко дну чаши. И упругое дно чаши подает под напором диафрагмы, опускается. Однако центр диафрагмы по-прежнему не касается пузырька вибраций.



Илл. 23.03.

*Положение головы во время ротового резонирования*

Ощущайте при этом нажиме диафрагмы на дно чаши — отчетливое давление (легкую тяжесть) в нижней части живота. Подчеркнем еще раз: этот образ представления и эти ощущения — важнейший фактор должной организации работы дыхательных мышц при речевом дыхании.

Представляйте в это же время, что формируете «беззвучный звук» АААААА. 21

О АААААА + тепло

Внимание: вы постоянно ярко представляете, что теплое дыхание идет на область альвеол верхних зубов (для большей наглядности представляйте, что дыхание идет также и на верхние передние зубы — резцы). А далее, в вашем воображении, дыхание (и воображаемые звуковые вибрации) распространяются в пространстве к тому объекту, к которому обращено лицо. И тогда, когда голова наверху и перед, — и тогда, когда лицо опущено после разрушения шейного отдела позвоночника. 22

## ОСВОЕННЫЕ В ПРЕДЫДУЩИХ ЗАНЯТИЯХ ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ СОПРОВОЖДАЮТСЯ ЯВЛЕНИЯМИ РЕЗОНИРОВАНИЯ 08.

а) Вибрации структур тела, порождаемые звучанием голоса. Выполните действия упражнения 20-13. Убедитесь еще раз в наличии описанных в этом упражнении ощущений, порождаемых вибрациями структур тела. 1



Убедитесь, что эти вибрации структур тела возникают, поскольку на эти структуры тела воздействуют голосовые вибрации (колебания воздуха) — вызывая явления резонирования (см. 23-02). 2

Теперь, уже освоив навыки формирования голосовых вибраций, обратитесь к подробному изучению этого явления — резонирования. Оно является показателем совершенного звучания голоса.

- 3 Упражнения занятий 23 и 24 предназначены для специального освоения явления резонирования в различных ситуациях. В упражнениях предшествующих занятий мы уже встречались с явлением резонирования, но тогда еще не использовали этого термина.

4 **б) Обнаружение проявлений резонирования структур своего тела.**

Ищите ощущения резонирования. Для этого творчески экспериментируйте (на основе уже полученных знаний). Меняйте в разных вариантах такие условия формирования голоса, как положение всего тела, положение органов ротовой полости, характеристики дыхания, интенсивность касания центром диафрагмы пузырька вибраций, высота голоса.

Замечайте при этом, где именно ощущается резонирование, каков его характер, насколько оно отчетливо. Запоминайте (и осознанно, и подсознательно), при каких условиях «показатели» резонирования — наилучшие. И — воссоздавайте эти условия снова и снова, совершенствуя навык формирования голоса, вызывающего резонирование.

- 5 Если вибрации не обнаруживаются (пока что) — продолжайте поиск каждый день, по ходу освоения Метода. Появление этого признака должного звучания голоса произойдет обязательно. Сказанное относится ко всем вариантам резонирования.

- 6 Сопоставляйте те положения и движения тела и его частей, при которых возникает резонирование — с тем, как звучит ваш голос в это время (то есть с характеристиками, с «параметрами» вашего голоса). Внимание: звучание вашего голоса в этот миг — наверняка более совершенное, нежели тогда, когда резонирование не ощущается.

- 7 **в) Какими могут ощущаться вибрации структур тела.** Чтобы получить представление о том, какими могут ощущаться вибрации при прикосновении к телу во время резонирования — приложите к гортани ладонь или подушечки пальцев и сформируйте любой гласный звук (например, ААААА).

- 8 Попутно убедитесь, что такие же вибрации, вызываемые активностью голосовых связок, ощущаются и при формировании звонких согласных звуков (*мммммм, жжжжжжжж*) — но не ощущаются при формировании глухих согласных звуков (*п, т, фффффф, ссссс*), а также при речи шепотом. Причина такого различия — очевидна.

## 09. ИЗУЧЕНИЕ ГРУДНОГО РЕЗОНИРОВАНИЯ

- 1 Выполните действия разделов «а» — «в» упражнения 23-06 («Труба»). Пусть голова будет свободно запрокинута.

Формируйте низкий звук **АААААА**.

2

Напоминаем: в момент формирования звука (то есть на выдохе, когда альвеолярная область ощущает тепло) — диафрагма продолжает лнуть ко дну чаши. Имейте это в виду во всех упражнениях!



Найдите и исследуйте вибрации тела, вызываемые вашими звуковыми вибрациями, прикладывая ладонь, свободную от подерживания головы, к груди, к лопатке.

3

Постучите по груди свободной ладонью — «расшевелите» этим как можно больше вибраций тела.

Верните голову в вертикальное положение. Выверьте осанку. Повторите действия разделов «б» и «в» упражнения 23-07.

4

Обратите внимание: данное упражнение — это вариант упражнения 23-06 («Труба»), с упором на исследование резонирования структур грудной полости.

## ИЗУЧЕНИЕ РЕЗОНИРОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ТВЕРДОГО НЕБА (ВАРИАНТ РОТОВОГО РЕЗОНИРОВАНИЯ)

10.

**а) Начальные действия.** Выполните действия разделов «а» — «в» упражнения 23-06 («Труба»).

1

**б) Формирование звуковых вибраций при выстраивании шейного отдела позвоночника в положение «стоя свободно».** Верните голову в вертикальное положение, как в упражнении 23-07, д. Во время этого перемещения головы освобождайте голосовые вибрации.

2

Ø **АААААА**

Направляйте в воображении эти вибрации на переднюю часть твердого неба (то есть на альвеолы, а еще проще и нагляднее — и на верхние резцы).

3

Из-за изменения свойств воздушного канала (каких именно — не будем касаться) высота голоса слегка поднимется «сама по себе».

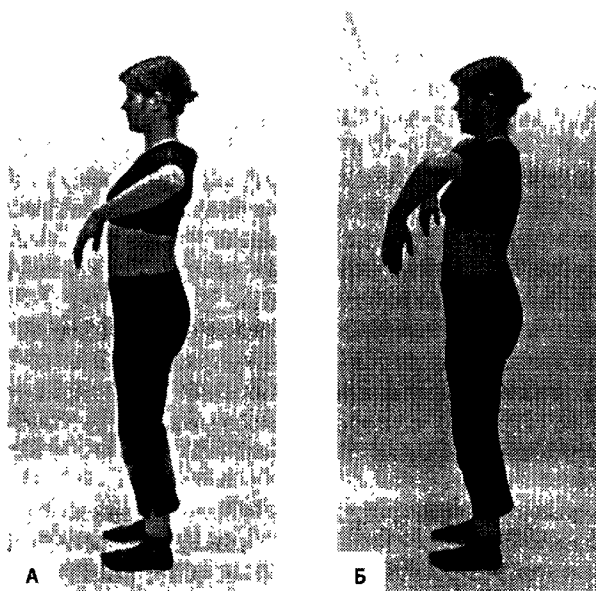
Вам надо поэкспериментировать с высотой голоса. Пусть одно только желание прозвучать в ротовом резонаторе заставит вас подниматься по голосовому диапазону вместе с подъемом головы по позвонкам. В результате вы получите явления резонирования в области твердого неба.

Внимание на ощущение «плавающей головы» на вершине позвоночника.

**в) Проявление резонирования в области твердого неба.** Ощутите и исследуйте вибрации (то есть очень частые и мелкие колебания) структур тела в области твердого неба. Эти колебания свидетельствуют о возникновении резонирования, вызванного вашими голосовыми

4





Илл. 24.01.  
«Ленты», «зонт» и грудная клетка

ми вибрациями. Ориентируйтесь при этом на ощущения щекотания, «дребезжания», дрожания, вибрирования в этой области.

## 11. ИЗУЧЕНИЕ РЕЗОНИРОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ЗУБОВ (ВАРИАНТ РОТОВОГО РЕЗОНИРОВАНИЯ)

- 1 а) **Начальные действия.** Выполните действия упражнения 23-07, сосредоточив особое внимание на разделе «е»: на опускании головы вперед, по позвонкам.



Все время выполнения упражнения сохраняйте кончик языка «приклеенным» к задней стороне нижних зубов, чуть подав переднюю часть языка вперед (как бы начиная движение языка «водоросли»).

Воздушный канал сужен, но не закрыт. Удерживайте зауженное пространство воздушного канала мышцами языка, неба, задней стенки глотки.

- 2 б) **Резонирование в области верхних зубов и его признаки.** Плавно опустив голову вперед, направьте вибрации через свободный

воздушный канал — на зубы. Ярко представляйте, как вы это делаете; представляйте зримо этот «поток вибраций», как бы упирающийся в кончики передних верхних зубов — резцов.

При этом частота этих голосовых вибраций (то есть высота звуковых колебаний) несколько выше частоты голосовых вибраций, вызывающих резонирование в области твердого неба (см. 23-10). 3

Ø **ИИИИ** Ø **ИИИИ**

Ощутите вибрации структур тела в области верхних зубов, свидетельствующие о возникновении резонирования именно здесь — в ответ на ваши голосовые вибрации. Уловите вибрации верхних зубов, наивозможно легко прикоснувшись к ним подушечкой пальца. 4

Особенное внимание: «учебный» звук **ИИИИ** должен формироваться «сам собой» — не следует специально, намеренно, повышать высоту голоса, волевым путем напрягая голосовые связки. 5

## Влияние изменения положения головы в пространстве на характер голосовых вибраций 12.

Проделайте движение «разрушения» и «выстраивания» шейного отдела позвоночника, изменяющее воздушный канал (см. 23-07, е). 1



Повторите это действие, формируя голосовые вибрации, освоенные в упражнениях 23-08—23-10. Но в данном упражнении во время перемещений головы от положения к положению — вибрации не формируются.

Корреляция перемещения головы и звучания голоса — такова. Когда шейный отдел позвоночника разрушен назад (то есть лицо направлено кверху), имеет место грудное резонирование (см. 23-09). 2

Ø **АААААА**

Затем голова находится уже в обычном положении, темя направлено вверх. При этом происходит резонирование в области неба (см. 23-10). 3

Ø **АААААА**, звук стал выше.

Далее, шейный отдел позвоночника уже «разрушен» вперед (то есть лицо направлено книзу). При этом происходит резонирование в области зубов (см. 23-11). 4

Ø **ИИИИИИ** (звук еще выше).



## ЗАПОВЕДИ ЗВУЧНОГО ГОЛОСА

Удерживайте купол неба высоко, но с минимальным мышечным напряжением.

Не форсируйте голос. Не «подталкивайте» его звучание мышцами горла.

Наивозможно полно устраняйте лишнее напряжение мышц живота.

Следите за полноценным дыханием, направляя его к области альвеол и опосредованно — к резонирующим структурам организма.

Ощущайте резонирование структур тела, образующих кости, мышцы, кожу — в грудной полости и в голове.

## ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТОЕ ЗАНЯТИЕ

# РЕЗОНИРОВАНИЕ (ВТОРОЙ ЭТАП ОСВОЕНИЯ)

### «РАЗМИНКА» 01. ПЕРЕД ОСВОЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ

Данное занятие является продолжением занятия 23. Повторите «разминку» этого занятия (см. 23-04), а также выполните практические действия занятия 23: 23-06, 23-07, 23-09, 23-10, 23-11, 23-12.

### РАБОТА 02. С МЕЖРЕБРНЫМИ МЫШЦАМИ

**а) Изначальное положение.** Стоя свободно. Представьте, что правый локоть и правое нижнее ребро соединены тугой резиновой лентой. И что эта лента крепится к той точке этого ребра, которая расположена правее всех других участков этого ребра (то есть расположена на боковой поверхности грудной клетки). 1



То же самое представьте для левого локтя и левого нижнего ребра.

Дышите как дышится.

**б) «Растягивание» грудной клетки воображаемыми резиновыми лентами.** Плавно поднимите локти на уровень плеч (при этом — образ представления — поперечина). 2

Ярко представляйте, как резиновые ленты, туго натягиваясь, приподняли нижние ребра — а вместе с ними и все остальные ребра.

Чуть отводя локти назад, представляйте, что с помощью воображаемых резиновых лент вы «тянете» нижние ребра — назад. Ощутите приятную потяжку. Ощутите, как нижние ребра, уже предварительно поднятые лентами, еще и чуть-чуть разошлись спереди, как бы «сами собой» (см. илл. 21.01, а). 3

Проделайте то же — но отводя локти вперед. «Раздвиньте» ребра сзади (см. илл. 24.01, б). 4

Все внимание — на мышечные ощущения от нижней части грудной клетки, вызываемые этими образами представления. 5

**в) Раздвигание грудной клетки изнутри воображаемым «зонтом».** Таким образом, применяя воображаемые «натяжения» ребер, — вы приподняли, растянули, расширили нижнюю часть грудной клетки. Как будто в этой области, внутри грудной клетки, разместился некий широкий обруч. 6

Продолжайте работу с межреберными мышцами. Представьте, что в этой расширенной и приподнятой нижней части вашей грудной клетки находится края большого зонта, который медленно раскрывается. Острие этого воображаемого зонта расположено на уровне ключиц

- 7 Сначала края раскрывающегося зонта раздвинули изнутри нижние ребра еще шире.

Затем края пошли выше, раздвигая и изнутри грудную клетку во все стороны, до самого ее верха. «Помогая» этому перемещению «краев зонта» — совершайте «извивающиеся» движения торсом (движения — небольшой амплитуды).

- 8 Таким образом, грудная полость (и тем самым легкие) приобрели максимальный объем. Представляйте, что ваша грудная клетка — это огромная, но очень легкая бочка.

Дышите как дышитесь.

- 9 Сохраните этот большой объем легких 2—5 секунд. Затем расслабьте мышцы нижних ребер, и сразу же верхних. И пусть грудная клетка «обрушится», пассивно спадет.

### 03. РАЗВИТИЕ ЭЛАСТИЧНОСТИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ («ВАКУУМИЗАЦИЯ ЛЕГКИХ»)



- 1 а) **Начальные действия.** Стоя свободно. Удалите из легких воздух, встряхивая себя из-под колен пружинистыми движениями с частыми выдохами без последующих вдохов: *ффф ффф ффф ффф*.

Внимание! Во время этих выдохов диафрагма постоянно льнет ко дну чаши. То есть воздух изгоняют только движения ребер.

- 2 После последнего выдоха останьтесь на присогнутых ногах, зажмите нос большим и указательным пальцами, соедините губы (без напряжения).

Отпустите диафрагму, пусть она слегка поднимется «сама по себе».

- 3 б) **Создание «вакуума» в грудной клетке.** Желая вдохнуть, 3—4 раза опускайте диафрагму, чтобы она лънула к чаше — не впуская при этом воздуха. Ощущайте при этом, как расширяется грудная клетка. При каждом таком «несостоявшемся вдохе» создается пониженное давление воздуха в грудной полости. Представляйте, что это подобие «вакуума» создается внутри всего тела.

Продолжайте эти «бесполезные вдохи» около 10 секунд — пока желание впустить воздух в легкие не станет сильным.

Никаких рекордов герпеливости и стойкости! Категорически!

**в) Образец мощного обмена воздуха.** Последний раз опустите диафрагму (пусть она плотно прильнет ко дну чаши – и после этого разведите пальцы, зажимавшие нос. Пусть воздух ворвется (только через нос!) в нижнюю часть грудной клетки и сразу вслед за этим «выстрелит» в верхние альвеолы и вылетит через рот, между нижней губой и верхними зубами, вперед, на звуке *ффф*. Диафрагма при этом продолжает (в вашем воображении) лхнуть ко дну чаши!

Эти действия, сопровождающиеся мгновенным перемещением дыхания, мощным притоком и оттоком воздуха, развивают координацию активности речеголосового аппарата. Обеспечивают соединение огромного дыхательного импульса -- с быстрым восприятием и откликом дыхательных мышц на огромный импульс «хочу дышать». Все это приучает дыхательные мышцы реагировать на психические импульсы любой природы, обеспечивать выражение любых эмоций.

Не ошибитесь: воздух врывается в легкие только через НОС!!! Впустить его через рот при этом действии — нельзя (в этом случае возможно нежелательное воздействие на голосовые связки). Губы — легко соприкасаются. Всегда — легко.

А покидает легкие воздух — всегда со звуком *фффффф*.

## СПОСОБНОСТЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ ПРОВОРНО ОТКЛИКАТЬСЯ НА ПСИХИЧЕСКИЕ ИМПУЛЬСЫ

04.

**а) Четыре вдоха глубокого облегчения.** Стоя свободно, освободите перед собой (за 8–12 секунд) четыре глубоких вдоха — почувствованных, огромных, правдивых, созданных образом представления «вдох глубокого облегчения», из самой глубины своего воздушного столба: *фффффф*.

Соедините каждый вылет воздуха с движением руки, которая во время вдоха согнута в локте (кисть располагается ближе к плечу) — а на выдохе, разгибаясь в локте, решительно (но не резко!) устремляется вперед, к объекту обихода, выбрасывая пальцы.

Выбрасывание одного пальца — сопровождает первый огромный, настоящий, прочувствованный вдох приятного облегчения: *фффффф*.

Выбрасывание двух пальцев — второй огромный, настоящий, прочувствованный вдох приятного облегчения: *фффффф*. Третий: *фффффф*. И, наконец выброшены четыре пальца: *фффффф*. Правильный жест помогает освобождению звука, соединяя работу дыхательного аппарата с жестом руки (это — нечто вроде «встряхивания» на выдохе (см. 16–16).



- 4 И пусть объектом общения является рыбка в аквариуме или даже шкаф — это роли не играет. пошлите этому объекту свои чувства и мысли.

Все это время постоянно используйте комплекс образов представления купол + чаша.

- 5 В завершение действия уроните пассивную, расслабленную руку.

Отдохните 20—30 секунд.

- 6 **б) Шесть вздохов приятного облегчения.** Освободите (за 7- 8 секунд) шесть менее долгих, средних, но столь же глубоко прочувствованных. настоящих вздохов приятного облегчения, соединяя, в чуть большем темпе, работу дыхательных мышц с движением рук: Фффф.

Один палец, выброшенный вперед к объекту, сопровождается недолгим настоящим, прочувствованным вздохом приятного облегчения: Фффф.

Два пальца - второй, средней длительности, настоящий, прочувствованный вздох приятного облегчения: Фффф.

Гри: Фффф. Чегыре: Фффф. Пять. Фффф. И, наконец, подключается другая рука и выбрасываются шесть пальцев: Фффф.

- 7 **в) Десять вздохов нетерпеливого ожидания.** Отпустите десять частых, коротких, мелких вздохов нетерпеливого ожидания. При этом передняя часть языка расслаблена на нижней губе (см. 18-06, ж), корень языка расслаблен. правая рука расположена на области сочленения «аллант-череп», левая рука удерживает нижнюю челюсть в положении 4/4.

В нижней части брюшной полости «трепещет» центр диафрагмы, обуславливая вздохи нетерпеливого ожидания (но не касаясь пупырька вибраций). Так глубоко и учащенно дышит собака, нетерпеливо ожидающая разрешения съесть кусочек колбасы с руки хозяина.

Загем «озвучьте» эти вздохи.

∅ А ∅ А ∅ А ∅ А ∅ А ∅ А

## ЗАПОВЕДИ ДЫХАНИЯ

Купол — устремляйся кверху!

Углы нижней челюсти — всегда стремитесь вниз!

Мышцы нижней челюсти — слабее... слабее... слабее...

Воздух -- вливайся и выливайся «сам собой»!

Дыхание — охлаждай альвеолы при вдохе, согревай при выдохе!

Воздушный столб тела -- простирайся от купола до чаши!

Диафрагма - льни ко дну чаши!

Мышцы живота — слабее... слабее.. слабее...

Мышцы поясницы - слабее... слабее... слабее...

## ИЗУЧЕНИЕ РЕЗОНИРОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ГАЙМОРОВЫХ ПОЛОСТЕЙ (ВЕРХНЕЧЕЛЮСТНЫХ ПАЗУХ)

05.

**а) Общие пояснения и рекомендации.** Выполняйте данное упражнение, имея в виду все рекомендации, указанные в упражнении. 1

Стоя свободно. Передняя часть языка расположена («распластана») на нижней губе, небо поднято (зевок!), нижняя челюсть опущена на 4/4, углы нижней челюсти постоянно устремлены вниз.



Легкими круговыми движением массируйте, подушечками указательных и средних пальцев, области над гайморовыми полостями. 2

**б) Проявление резонирования в области гайморовых полостей.** Представляйте, что вы направляете высокий «учебный» звук *ИИИИИИ* под указанные пальцы. Представляйте, что вы направляете теплое дыхание выдоха на область гайморовых полостей. 3

Озвучьте «импульс восхищения», представляя, что направляет поток вибраций *ИИИИИИ* под массирующие лицо пальцы. Ярче представляйте поток этих вибраций, «вливающийся» в гайморовы полости (все равно, как вы «видите» эту картину). 4

Меняйте высоту голоса, добиваясь наибольшей отчетливости вибраций мышц и костей лица под пальцами (эти вибрации – показатель резонирования). 5

Ищите и ощутите подушечками пальцев легчайшие вибрации при этом.

Используйте следующий прием. Присогнигесь, упритесь локтями в колени, шея слегка наклонена вперед. Нижняя челюсть опущена по-прежнему на 4/4, углы нижней челюсти по-прежнему устремлены вниз. Область гайморовых полостей массируют подушечки больших пальцев. 6

Проделайте действия, описанные в разделах «а», «б»

**в) Работа с мышцами скул.** Вернитесь в положение «стоя свободно». Передняя часть языка по-прежнему распластана на нижней губе. Пусть мышцы скул часто тянут и отпускают углы рта кверху (губы – расслаблены, пассивны!). Переносица при этом слегка и часто сморщивается и разглаживается, «сама собой» (будто вы без рук поправляете очки, съезжающие с переносицы на нос). 7

**г) Формирование звуко сочетания УУУ-Эй.** Формируйте из базового «учебного» звука *АААААА* «учебный» звук *УУУУУУ*. Для этого углы губ сближаются ненамного, и губы «сами собой» «пыхло» выдвигаются вперед. Язык заранее возвращен в обычное положение. 8

- 9 Оуществите один раз такой переход: начните базовый «учебный» звук *ААА* — и пусть губы плавно выдвинутся вперед. Сопоставьте это с аналогичными предыдущими пробами (формирование звука *МММММ* и всех других «учебных» звуков).
- 10 Начните «учебный» звук *УУУ*, и пусть — через секунду — углы рта увлекаются мышцами скул кверху, как в разделе «г». В это мгновение, выражая восхищение, «метните» голосовые вибрации *ЭЙ* вперед (как «камушек из рогатки»), помогая себе взмахами кистей рук в стороны и чуть вверх.  
 ◊ *УУУ-ЭЙ* ◊ *УУУ-ЭЙ* ◊ *УЭЙ-УЭЙ-УЭЙ*
- 11 Взмахивайте кистями рук, представляя, что как будто вы, при купании в солнечном море, разбрасываете направо и налево сверкающие брызги.
- 12 В этот же момент (когда углы рта устремляются к скулам) центр диафрагмы интенсивно касается пузырька вибраций.

## 06. ИЗУЧЕНИЕ РЕЗОНИРОВАНИЯ В ОБЛАСТИ НОСОВОЙ ПОЛОСТИ

- 1 а) «Направление» воздуха в переносицу. Прижмите указательным пальцем одну ноздрю — и вдохните через другую ноздрю воздух, тремя — пятью короткими малыми порциями, энергично и быстро (не выдыхая после вдыхания каждой такой порции воздуха). Ярко представляйте, что эти потоки вливающегося воздуха устремлены в переносицу (то есть в область между глазами). Ощутите в переносице прохладу. Когда легкие заполнятся — освободите дыхание через рот со звуком *ффф*.  
 Повторите то же самое для другой ноздри.
- 2 б) **Формирование высоких голосовых вибраций *МИ-МИ-МИ-МИ-МИ* при массажировании верхней части носа.** Указательными пальцами, их подушечками, с обеих сторон массируйте верхнюю часть носа на уровне глаз и полсантиметра ниже. Там, куда поднималась только что прохлада вливающегося воздуха, вдыхаемого малыми порциями через одну ноздрю.
- 3 **Формируйте голосовые вибрации:**  
 При этом небо поднято, диафрагма активно льнет ко дну чаши. Ваше желание прозвучать в высокой части диапазона — огромно. Воля удержать мышцы воздушного канала, этой трубы, не дать им сжаться в ответ на внутреннюю потребность прозвучать в высоком резонаторе — должна безупречно обеспечивать пространство для вибраций, звуковой путь. Выполняйте требования, отмеченные в упражнении 24-06а.
- 4 Верхняя губа — постоянно в положении хоботок.

Углы нижней челюсти часто и мелко «трепещут»: опускаются и затем поднимаются, формируя звуки *ми-ми-ми*.

Держите глотку открытой.

Ярко представляйте, как поток вибраций, направленный в альвеолы, проникает через костные и другие структуры вашего лица и распространяется, увеличивается, устремляется под ваши указательные пальцы, массирующие верхнюю часть носа. Ярко представляйте звенящий отзвук, порождаемый в душе и в теле радостным пением большого детского хора, с его бесконечно высокими голосами.

Ищите ощущение резонирования в этой области. Представляйте разную высоту вашего голоса — и в результате этого голос будет меняться по высоте, «сам собой». Исследуйте, при какой высоте голоса наиболее отчетливы вибрации мышц и костей, ощущаемые пальцами.

**в) Формирование высоких голосовых вибраций *МИ-МИ-МИ-МИ-МИ* без массажирования верхней части носа.** Исследуйте действие голосовых вибраций *МИ-МИ-МИ-МИ-МИ*, не массируя носа. Ощутите резонирование той же области лица, а может — и окружающих эту область структур тела.

Разглаживайте вправо и влево лицо под глазами, от носа к скулам. При этом ярко представляйте, что пальцы растягивают вибрации от переносицы в разные стороны, к скулам, не снижая высоты звучания — а затем отпустите вибрации через рот.

Ø *МИ-МИ-МИ-МИ — МЭЙ-МЭЙ-МЭЙ-МЭЙ — МА-МА-МА-МА-МА-МА-МА*

## ИЗУЧЕНИЕ 07. ОДНОВРЕМЕННОГО РЕЗОНИРОВАНИЯ РАЗНЫХ ОБЛАСТЕЙ ТЕЛА

Продолжите упражнение 24-06.

Подушечками указательного и большого пальцев левой руки слегка массируйте верхнюю часть носа, а подушечки указательного и среднего пальцев правой руки — расположите над одной из гайморовых полостей. Продолжите вибрации *МИ-МИ-МИ-МИ-МИ*.

Переключая внимание, ощутите резонирование одновременно в обеих областях. Если это трудно — сначала отведите пальцы от носа и сосредоточьтесь только на области гайморовой полости.

Исследуйте все области тела, в которых вы уже получали ощущения резонирования, используя каждое из применявшихся вами звуко сочетаний.

Ø *ММММММ*





Ø АААААА

Ø ИИИИИИ

Ø УУУ-ЭЙ

Ø УЭЙ-УЭЙ-УЭЙ

Ø МИ-МИ-МИ-МИ-МИ

Ø МИ-МИ-МИ-МИ — МЭЙ-МЭЙ-МЭЙ-МЭЙ — МА-МА-МА-МА-МА-МА-МАА

- 4 Повторяя многократно одно из этих звукосочетаний, применяйте все известные вам приемы вызывания резонирования, в частности меняя высоту голоса (например, см. 24-06, в). Отыскивая признаки резонирования, прикасайтесь к различным областям лица, грудной клетки подушечками указательных и средних пальцев обеих рук. А также ищите ощущения резонирования без помощи прикосновений.
- 5 Затем проведите такое же исследование для другого звукосочетания, для третьего — и т. д.  
Убедитесь, что во время звучания одного и того же звукосочетания — резонирование может наблюдаться в нескольких областях тела.
- 6 Добивайтесь в ходе тренинга, чтобы во время ваших голосовых вибраций, вашей речи — резонировало как можно больше областей вашего тела.

## 08. «ВЫТЯХИВАНИЕ» Э-Э-Э-ЭЙ ПОЛНЫМ ГОЛОСОМ («ПАДАЮЩЕЕ ДЕРЕВО»)

- 1 Вытяните руки к потолку, выровняйте осанку.



- Сгибаясь в тазобедренных суставах и пружиня в коленях, «рухните» по позвонкам вперед, вниз, «как падающее дерево», освобождая дыхание перед лицом и отдавая силе тяжести вес своего торса.
- 2 Обрушившись вниз, тут же используйте упругий импульс, подбрасывающий тело, и быстро верните торс в исходное положение, тем же путем (также по позвонкам).
  - 3 Повторяя спадение торса и его восстановление в исходное положение, ярко представляйте, что выкрикиваете Э-Э-Э-ЭЙ.
  - 4 Диафрагма льнет ко дну чаши! Углы нижней челюсти опущены на 4/4.
  - 5 Прodelайте то же полным голосом, долгим и высоким, с интонационным изгибом.  
Ø Э-Э-Э-ЭЙ

## НЕКОТОРЫЕ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ — КАК УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИНГА

09.

Читая вслух стихи и прозу, найдите новые резонансные пути для своего голоса при выражении эмоций и для передачи смысловых оттенков.

Главное: постоянно ощущайте резонирование своего тела — и наблюдайте за голосами окружающих. При этом анализируйте возможную роль резонирования в звучании их голосов.

Повседневное упражнение для дыхания — это само дыхание, осуществляемое вами должным образом, с соблюдением всех известных вам требований.

Следите за своим дыханием всегда. Не забывайте и в житейских обстоятельствах, что диафрагма льнет ко дну чаши таза.

Дышите ли вы, когда слушаете близкого человека? Оппонента? При неприятном известии? Хорошей новости? Когда сильно устали? При физических нагрузках? Испытывая так называемые отрицательные эмоции?

Дышите, соблюдая все требования — когда сидите, ходите, стоите, лежите, молчите, разговариваете.

Понаблюдайте: в каких обстоятельствах вы не дышите? Примите соответствующие меры.

**ДЫШИТЕ!**

## ОСНОВНЫЕ ИТОГИ ПРОРАБОТКИ ЗАНЯТИЙ 23 И 24

10.

Занятия эти посвящены освоению «секрета» формирования голоса, способного вызывать резонирование, вибрацию структур тела. Конечно, феномен резонирования далеко не всем дается «сразу», и требует длительной работы над собой, работы творческой и поисковой.

Но даже и без помощи педагога вдумчивость и тренинг создадут в конце концов такие свойства организма, благодаря которым будет формироваться голос, обладающий этим убедительным показателем своего высокого качества.

Описание комплекса упражнений для постоянного тренинга — 24-10.

## 11. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОСТОЯННОГО ТРЕНИНГА

Продолжайте тренинг действий, рекомендованных в предыдущих тренирующих комплексах. Во многом это — те же основные действия. Как то.

15-08 (дыхание с «броском вниз» нижней челюсти). 16-14 и 17-13 (разрушение и выстраивание всего позвоночника, на дыхании). 16-13 («королевский» поворот головы). 18-05 и 18-08 (работа с мускулатурой лица). 18-07 (зевок). 19-08 (вращения рук). 19-13 («кот и пес»).

Не оставляйте действия с языком (21-04). Хотя бы один—два раза ежедневно выполняйте сложные упражнения, развивающие все тело (обращая особое внимание на сочетанность моторных действий, дыхания и формирования голоса. Это 22-04 («рама»). 22-05 («скручивание»). 22-08 («дуга»).

Как всегда — постояннен тренинг образа представления «диафрагма льнет ко дну чаши» (см. 18-02, в).

После того как освоено занятие 23, обратитесь к следующим упражнениям. 23-06 («труба»). 23-09—23-12 (различные варианты резонирования).

Освоено занятие 24. Добавьте тренинг действий, описанных в следующих упражнениях. 24-02 (управление межреберными мышцами). 24-05—24-07 (дальнейшее совершенствование навыков формирования голоса с резонированием).

# ДВАДЦАТЬ ПЯТОЕ ЗАНЯТИЕ

## Артикулирование — Общие представления (Первый этап освоения)

### Основное назначение занятий 25–29 01.

Назначение занятий 25–29 — совершенствование работы артикуляционного аппарата. То есть тех структур организма, которые обеспечивают формирование звуков речи. 1

Ваша задача: объединить навыки, уже выработанные вами в предыдущих занятиях и приобретаемые в занятии 25 и в последующих — в едином умении говорить свободно, общаться свободно.

Работа над собой в завершающих занятиях должна обусловить свободу формирования звуков речи, и особенно — обеспечить наполненность звучания речи эмоциональностью и интонационным содержанием. 2

Прорабатывая многочисленные и разнообразные упражнения, необходимо объединить все освоенные навыки в единый навык действий, благодаря которым формируются звуки речи. Навыки осанки, координации движений всего тела, дыхания, голосообразования, резонанса. И особенно — навыки таких действий, как движения и положения нижней челюсти и органов ротовой полости, происходящие без лишнего напряжения. 3

То есть ваши конкретные задачи на этом этапе — те же, что и на предыдущих уровнях работы. Но теперь вы решаете их уже на высшем уровне сложности.

В результате речевые звуки станут легкими, музыкальными, звучными, полетными, выявят все своеобычные свои качества и характеристики, а своими гармониками будут вызывать чувство удовольствия у собеседников. 4

В целом последние занятия курса, под общим названием «артикулирование» — завершают процесс самокоррекции и дают полный пакет «инструментов» для продолжения самосовершенствования при решении жизненных задач в эффективном общении. Задач житейских, личных, профессиональных, эстетических, этических, технических. 5

### Понятие об артикуляции и дикции 02.

**а) Общая схема формирования звуков речи.** Продумайте еще раз общую картину возникновения звуков речи. 1

Представьте небольшую реку, стремящуюся от ледника к морю. Берега и дно этой реки — разнообразны. Разнообразен и характер течения. Бурный поток, несущийся по горному склону, тяжелый обвал водопада, спокойное перемещение по песчаному руслу (то разливаясь, если дно мелкое, то сужаясь при его углублении), буруны на порогах, плавное обтекание острова по двум рукавам и снова слияние в один поток, долгое просачивание через кучу бревен, запрудившую русло, внезапный, с грохотом, прорыв через эту запруду... Наконец — соединение с морем.

2 Поток один и тот же, но его форма, скорость течения, звуки, сопровождающие течение, цвет воды — все это то и дело меняется, в зависимости от строения русла.

3 Подобно этому проносится по своему меняющемуся «руслу» поток выдыхаемого воздуха (который то вибрирует в результате активности голосовых связок, то не вибрирует, если они в покое).

Это изменяющееся «русло» образуют такие структуры тела:

- гортань (ее положение на шее меняется во время речи);
- глотка (сужается и расширяется);
- задняя часть глотки;
- ротовая полость (меняется ее объем, прежде всего в результате опускания и поднимания нижней челюсти);
- язык (кончик языка, его передняя, средняя и задняя части, которые перемещаются в ротовой полости, принимая при этом разнообразные положения);
- мягкое небо (которое поднимается и опускается);
- неподвижные зубы и твердое небо (которые направляют поток воздуха);
- подвижные губы.

Кроме того, при формировании некоторых звуков поток воздуха перемещается по полости носа.

Все эти структуры тела, подвижные и неподвижные, разнообразно воздействуют на поток воздуха (см илл. 25.01).

4 **б) Понятия «артикуляция» и «артикулирование».** Действия подвижных и неподвижных структур тела (органов артикуляции), которые разнообразно направляют и изменяют поток выдыхаемого воздуха, благодаря чему возникают (формируются) различные звуки речи (см. 17-02, а) — это и есть артикуляция.

5 Словом же «артикулирование» обозначен конкретный процесс выполнения таких действий (например, артикулирование звука «Л», артикулирование слова «лоб»).

Основные артикуляционные органы (органы артикуляции) — перечислены выше.

Те участки органов артикуляции, которые соприкасаются во время формирования звуков речи — это артикуляционные поверхности.

**в) Понятие «дикция».** Дикция — это качество произношения фраз, слов, отдельных гласных звуков и согласных звуков.

Хорошая дикция обусловлена прежде всего совершенной артикуляцией. То есть дикция — это своего рода «производное» артикуляции.

По особенностям дикции можно определять характер движений и положения органов артикуляции. То есть определять, какова моторика этих органов.

**е) Моторика органов артикуляции.** Движения подвижных органов артикуляции, которые обуславливают характер звуков речи, досконально изучены и описаны в мельчайших деталях. Известно, как, в каждое отдельное мгновение звучания любого звука, располагается каждая часть каждого подвижного органа артикуляции — относительно органов артикуляции неподвижных. Как именно при этом осуществляются соприкосновения всех артикуляционных поверхностей. Как при этом движется выдыхаемый воздух. Все это изучено и описано как для обычной речи, так и для всех вариантов речевых нарушений (которыми занимается логопедия).

Не углубляясь в детали этих сведений, сосредоточьтесь на практике выработки навыков должного артикулирования — что и обеспечивает хорошую дикцию.

Сложнейшая моторика органов артикуляции требует особо точной координации при управлении этими органами. Любое чрезмерное, лишнее напряжение убивает откликаемость артикуляционного аппарата на импульс речевого звука, губит подвижность структур этого аппарата. Ничтожные особенности движений и положения языка, губ и иных органов артикуляции, особенности соприкосновения артикуляционных поверхностей этих органов — уже влияют на звучание речи. Один из «учебных» примеров этого — в упражнении 25-03, а.



Илл. 25.01.

*Тщательно рассмотрите в зеркале строение органов артикуляции*

© Иллюстрация к учебнику «Логопедия» для студентов высших учебных заведений, М.: «Логос», 2004 г.

6

7

8

9

10

11

12

### 03. УЧАСТИЕ МЯГКОГО НЕБА В ФОРМИРОВАНИИ ЗВУКОВ РЕЧИ («НОЗДРИ И НЕБО»)



- 1 а) **Общие пояснения и рекомендации.** В данном упражнении рассмотрите своего рода «моделирование» изменения условий для перемещения воздуха (в ротовой и носовой полостях). На этом примере с использованием простого «учебного» приема исследуйте, как меняется характер звуков речи при малейших изменениях положения органов артикуляции. Убедитесь в важности этих малейших деталей.

Используйте полученные навыки для контролирования правильного положения и движений органов артикуляции и при их тренинге.

- 2 б) **Изначальное положение.** Стоя (или сидя) свободно. Можно чуть наклонить голову вперед. Пусть пальцы обеих рук, от указательного до мизинца, соприкасаются подушечками (каждый палец — с соответствующим ему пальцем другой руки). Ладони — не соприкасаются. Подушечки больших пальцев направлены вверх и расположены чуть ниже ноздрей.
- 3 Локти располагаются на столе или свободно «лежат» на торсе.
- 4 Подушечки больших пальцев передвиньте вверх и слегка прикоснитесь ими к ноздрям, «запирая» ноздри снизу, как «крышечками» (то есть не зажимайте носа, как это делается обычно: указательным пальцем и большим, справа и слева).
- 5 в) **Исследование перемещения воздуха через ноздри.** Без малейшего напряжения соедините губы и очень слабо «вдохните» носом (не впуская воздух, путь которому перекрывают подушечки пальцев). Ощутите, как втягиваются крылья носа. Значит, ноздри «заперты» полностью. Опустите большие пальцы, подышите носом.
- 6 По-прежнему соединяя губы, «заприте» ноздри и попытайтесь очень слабо выдохнуть через нос. Ощутите слабое давление воздуха на подушечках пальцев и слабое раздувание ноздрей. Чередуйте эти «бесплодные» попытки вдохнуть и выдохнуть через нос.
- 7 Во время данного упражнения, когда вам необходимо, пропускайте через рот воздух в легкие и из легких.
- 8 г) **Роль положения мягкого неба — на практике.** При формировании почти всех звуков речи (кроме звуков «М» и «Н») — высоко поднятое мягкое небо должно перекрывать путь воздуху из ротовой полости в носовую (закрывая хоаны). Если воздух в носовую полость не проходит (как и должно быть при формировании большинства звуков речи) — то «запирание» ноздрей большими пальцами не повлияет на звучание речи. Если такого полного перекрывания пути воздуху в носовую полость нет — результат будет другим.

А именно. Если мягкое небо поднято недостаточно и воздух во время речи проходит в носовую полость — то при «запирании» ноздрей появляется «насморочное» звучание речи, подушечки больших пальцев улавливают переменное давление воздуха, а также ощущается «шекочущее» дрожание ноздрей. 9

При обычной же речи, если проход воздуха в носовую полость выражен — это является одной из причин появления гнусавости речи. 10

Исследуйте роль положения мягкого неба — на практике. Произнесите: «Раз, два, три, четыре, пять — вышел зайчик погулять». Повторяя эту фразу, «заприте» ноздри примерно на слове «пять» (см. 25-03, б, 4). Исследуйте свои ощущения. 11

Возможно, вы ощутите явления, описанные чуть выше (см. 25-03, г, 9). Устраняя эти явления, поднимайте мягкое небо разными способами — так, чтобы оно надежно перекрывало путь воздуху из ротовой полости в носовую. 12

Для этого, повторяя действия фрагмента 11, ярко представляйте высокий купол и «дыхало» в нем. Следующий раз используйте образ зевка. Затем — совершите реальный зевок. Всеми известным вам способами работы с небом — устраняйте наималейшее «дребезжание», ощущаемое в области подушечек больших пальцев, «запирающих» ноздри. Такое «дребезжание» — свидетельство неполного перекрытия пути прохождения воздуха из ротовой полости в носовую. 13

Как правило, выработка навыка четкого поднимания мягкого неба в конце концов устранит самые малозаметные нежелательные явления, описанные во фрагменте 9. Достигайте этого, постоянно тренируя откликаемость и подвижность мягкого неба в специальных упражнениях (см. 18-07, 21-05 и др.). 14

Периодически используйте описанный тест, позволяющий тонко оценивать положение мягкого неба и улавливать малейшие недостатки в перегородке, образуемой мягким небом между ротовой и носовой полостями. 15

**д) Намеренное воспроизведение гнусавости.** «Запирание» ноздрей, вероятнее всего, не изменит звучания вашей речи. Тогда намеренно расслабьте мягкое небо, сделайте его «вялым», образуйте постоянную щель между обеими полостями — чтобы понаблюдать нежелательные для звучания речи явления, описанные выше (см. 25-03, г, 9). 16

Затем известными вам способами устраните это искусственно полученное нежелательное звучание. То есть: вы намеренно создали «мусорный» звук (носовое звучание, гнусавость) — и устранили его. Устраняйте и другие «мусорные» звуки, если они обнаруживаются «сами по себе». 17

**е) Тест на выявление возможного нежелательного прохождения воздуха через хоаны.** «Заперев» ноздри подушечками больших 18



пальцев, произнесите: «Мели, молотыш, муку. Носи, носильщик, ношу». Внимание на ощущения при звуках «М» и «Н» (это, повторим, единственные звуки речи, при формировании которых воздух должен выходить через носовую полость и ноздри). Сравните эти ощущения с теми, что описаны во фрагменте 9. Вслушайтесь в «насморочное» звучание «М» и «Н».

- 19 Внимание на то, что звучание остальных звуков — не изменяется при «запирании» ноздрей. Для контроля произнесите эти фразы без выделенных звуков «М» и «Н» («... ели,... ололышк,... уку» — и т. д.). Если все же ощущается «дребезжание» (пусть самое слабое) — устраняйте его (см. фрагменты 11-13).
- 20 **ж) Гнусавость.** Гнусавость можно наблюдать у людей как с высокими, так и с низкими голосами. И это в большинстве случаев — «вина» опущенного, вялого неба, зажатого («торчащего») корня языка, неуправляемого дыхания. Тогда (как это происходит и с гласным звуком) звуки «М» и «Н» «заваливаются», становятся «плоскими», мускульными, а после них так же «застревает в горле» и следующий за ними гласный звук.
- 21 Гнусавость несовместима с эстетическими параметрами речи. Все, кто знают за собой это качество, должны с особым упорством нагружать и тренировать все мышцы неба, используя понятие центр купола.

#### 04. ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ ЗАНЯТИЙ 25—29

- 1 Учебный материал занятий 25—29 посвящен единой общей теме; он разделен на эти занятия лишь для удобства ознакомления с темой. Роль же каждого упражнения — внести свою долю в формирование единого навыка должного управления органами тела. Навыка, благодаря которому звучит речь. Особенности же работы для достижения этой цели ясны из самого текста упражнения (поэтому раздел «Назначение упражнения» отсутствует в отдельных упражнениях занятий 25—29).
- 2 Единством темы всех пяти занятий, посвященных изучению артикуляции, обусловлено и то, что основные рекомендации — общие для всех упражнений в этих занятиях. Но еще раз описывать их нет оснований: это — все те же рекомендации, которыми вы руководствуетесь уже не одно занятие.
- 3 Пояснения же и рекомендации относительно работы над артикулированием конкретных гласных и согласных звуков — касаются лишь частных случаев, рассматриваемых в каждом из конкретных упражнений.

Обращайте внимание, что при формировании звуков резонирование должно ощущаться, по меньшей мере, в области груди и в области рта (вибрация твердого неба). А при наилучшем звучании речи — резонирование должно ощущаться вообще во всех возможных областях головы. 4

Работайте в положении «стоя свободно» (можно и «сидя свободно»).

Зеркало — постоянно в работе! 6

Помните о настрое перед выполнением уже освоенных действий артикуляции, а также при выполнении этих действий в воображении. 7

## **ОБЩАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ НАД СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕМ АРТИКУЛЯЦИИ 05.**

**а) Работа над артикулированием при освоении Метода.** Выработка навыков должной артикуляции — это огромная область работы над собой в ходе освоения и тренинга всей системы навыков речевого общения. Эта работа строится на основе опыта, приобретенного во всех предыдущих занятиях. Учтите, что уже тогда вы приобретали навыки артикулирования. 1

**б) Работа с «учебными» звуками и звуками речи.** Действия с «учебными» звуками — уже были работой над совершенствованием артикуляционного аппарата: в упражнениях на язык (например, 21-04, 21-06), на мягкое небо (например, 18-07), губы (например, 18-08). Хотя и без использования этого термина — «артикуляция». 2

Среди «учебных» звуков есть и свои гласные (например, *ААА*), и свои согласные — как звонкие (например, *МММ* и *ННН*), так и глухие (например, *ФФФ* и *ККК*). 3

Правда, «учебные» звуки — как не раз отмечалось — звучат не так, как звуки речи, обозначаемые теми же буквами. И артикуляция у «учебных» звуков иная. 4

Однако именно эта мышечная работа с «учебными» звуками подготовила артикуляционный аппарат к работе по совершенствованию звуков речи (подобно тому как занятия штангой и бег готовят организм фигуриста к высокотехничным прыжкам на льду). 5

Впрочем, по ходу тренинга, характер артикуляции некоторых «учебных» звуков и звуков речи сближается. А варианты артикуляции «учебных» звуков используются и в тех упражнениях, которые посвящены изучению артикуляции звуков речи. 6

**в) Последовательность освоения и тренинга учебных действий в упражнениях.** 7

Сначала вы изучаете и тренируете артикулирование каждого звука отдельно.

- 8 Затем прорабатываете этот звук в слоговых звукосочетаниях. Термином «слоговое звукосочетание» здесь обозначена последовательность звуков, не имеющая смыслового содержания (в отличие от слов, аббревиатур, междометий — и тому подобного). Чаще всего такое слоговое звукосочетание — это пара звуков (например, «УО», «МА», «БД»).
- 9 Далее вы совершенствуете артикуляцию звука в отдельных значащих словах. Наконец — во фразах и иногда в небольших текстах. И разумеется, в повседневной речи.
- 10 В то же время вы тренируете артикуляционные движения «под нагрузкой» (см. занятие 28-03), что впоследствии облегчает обычное произнесение звуков речи.
- 11 Особое внимание — на разнообразии произнесения одних и тех же текстов. Не будьте монотонны и механистичны в речи. На примерах различных речевых образцов отработайте разнообразные связи между импульсом к речи и интонаций, темпом речи, высотой голоса. То есть отработайте наполнение речи чувствами, эмоциями, волей, и разными намерениями (подробнее см. 28-05).
- 12 Особенно внимательно совершенствуйте речь в работе с чистоговорками (со временем произнося их как скороговорки), а также с развернутыми текстами. И разумеется, совершенствуйтесь в повседневном речевом общении.
- 13 Постоянно возвращайтесь к специальному тренингу звуков и слов, описанному в упражнениях данного занятия 25. Постоянно тренируйтесь в разнообразном произнесении и одних и тех же звуковых образцов, и разных текстов.

## 06. «РАЗМИНКА» ПЕРЕД ОСВОЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ

Осуществите действия упражнений, перечисленных в 23-03 и 23-04. Прodelайте самомассаж, тренинг мышц лица, а также языка («волна» и иные действия).

Активизируйте мышцы мягкого неба, глотки, нижней челюсти. Для этого формируйте «учебные» звуки *К-ААА*, *ААА-аа-МММ-АА*, *НН-Г-ААА*, проделайте «волну» и «водоросли», зевки. Увеличьте подвижность верхней губы, выполняя хоботок (что также способствует подъему мягкого неба — и тем самым расширяет резонаторные возможности купола).

Выполняйте действия упражнений: 16-05—16-13, 17-13, 18-03, 18-06, 18-11, 19-05, 6, 19-08, 19-13, 20-08, 20-12, 20-16, 21-04, 21-05, 22-06, 23-06, 23-07, 23-09, 23-10, 23-11, 23-12, 24-05, 24-06.

Ввиду большого количества этих упражнений, необходимых для проведения «разминки», самостоятельно составьте список содержащихся в них действий. А затем выполняйте этот разминочный комплекс энергично, уже не обращаясь к текстами описаний. Каждое из действий, входящих в такой разминочный комплекс, достаточно выполнять всего один-два раза.

Этот разминочный комплекс — общий для всех занятий 25—29.

## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ВЕЛИЧИНА ОПУСКАНИЯ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ГЛАСНЫХ ЗВУКОВ 07.

**а) Движения нижней челюсти при формировании гласных звуков.** 1  
Изучите на практике должный характер перемещения нижней челюсти во время произнесения различных гласных звуков.

Ознакомьтесь с двумя «линейками» гласных звуков, которые образованы следующими буквами:

**У О А Э Ы И** («линейка 1»), **Я Ё Ю Е** («линейка 2»).

Напишите эти буквы на бумаге, крупно (для последующего самостоятельного составления тренирующих действий). 2

Последующие описания даны только для звуков «линейки 1».

Со звуками же «линейки 2» поработайте самостоятельно (без описания такой работы в книге). Начиная эту работу лишь после того, как выполните все действия занятий 25—28 со звуками «линейки 1». Программу этой работы напишите самостоятельно, по образцу описаний, сделанных в этих занятиях для звуков «линейки 1». 3

Изучите перемещение нижней челюсти при произнесении разных гласных звуков «линейки 1» (это изучение аналогично исследованию, описанному в упражнении 15-02 В, г). 4

**б) Исследование движений нижней челюсти при формировании гласных звуков — в зеркале.** Возьмите в обе руки большое («на все лицо») зеркало. Или встаньте очень близко к настенному зеркалу. Прилепите к зеркалу вертикально полоску бумаги шириной примерно 1 см. На эту полоску заранее нанесите поперечные штрихи (лучше разного цвета), с интервалом 5 мм. Штрихи пронумеруйте. 5

На конце подбородка изобразите контрольную точку: коснитесь помадой или прилепите кусочек лейкопластыря с нарисованной точкой. 6

Опираясь локтями на стол, расположите зеркало в нужном положении: закрыв рот так, чтобы зубы слегка соприкасались, расположите отражение контрольной точки рядом с одним из штрихов. 7



- 8 Во время всего этого исследования один ваш глаз должен быть закрыт, без напряжения. Зеркало должно находиться так близко к лицу, как это возможно — при сохранении ясного, без напряжения, видения своего отражения.
- 9 «Отпустите» нижнюю челюсть. Убедитесь, что она чуть опустилась, «сама собой» (это — ее постоянное жизненное положение!). Опустилась примерно на 1/4. Голова на атланте при этом не перемещается ни на миллиметр. Сохраняя такое положение челюсти, опять расположите отражение контрольной точки рядом с одним из штрихов.
- 10 Неторопливо произносите гласные звуки в последовательности «линейки 1». Внимание — на перемещение контрольной точки. Никакого произвольного управления нижней челюстью!
- 11 Убедитесь, что контрольная точка (и тем самым вся нижняя челюсть) последовательно опускается при произнесении звуков «У» — «О» — «А». Самостоятельно определите, какова примерно величина каждого такого опускания относительно исходного уровня опущенной челюсти. Затем определите, как челюсть перемещается при звуках «Э» — «Ы» — «И».
- Возможно, некоторые перемещения будут весьма невелики. Например, при последовательном произнесении звуков «Ы» и «И».
- 12 Периодически повторяйте это исследование. Внимание на то, как, по мере тренинга, при формировании звуков речи все свободнее движутся органы артикуляции, особенно нижняя челюсть.
- 13 Проведите такое исследование, прикоснувшись подушечкой указательного пальца к точке перед козелком. Сопоставьте ощущения от перемещений в области сустава нижней челюсти — с тем, какой гласный звук произносится.
- 14 **в) Назначение последующих упражнений.** Развивайте навыки «управления» нижней челюстью во время речи. Чтобы она, свободно перемещаясь, всегда пребывала в том положении, которое обеспечивает наилучшее звучание каждого звука речи. И в частности, чтобы она опускалась наивозможно низко — низко именно для конкретного звука, формируемого в данное мгновение (но — не ниже допустимого уровня!).

## 08. ТРЕБОВАНИЯ К ДВИЖЕНИЯМ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ ПРИ ПРОИЗНЕСЕНИИ ЗВУКОВ РЕЧИ

- 1 Уровень опускания нижней челюсти при формировании звука речи должен определяться двумя противоположными требованиями.

Первое требование: нижняя челюсть должна располагаться настолько низко, чтобы объем ротовой полости был наибольшим — для создания наилучших условий для голосовых вибраций.

При этом объем ротовой полости увеличивает еще и поднимающееся в это мгновение мягкое небо.

Поэтому, формируя гласный звук, свободно «роняйте» нижнюю челюсть так низко, как это только возможно для создания условий для наилучшего звучания данного звука. То есть при работе над артикулированием — нижняя челюсть должна свободно опускаться до уровней 2/4, 4/4.

Второе требование: нижняя челюсть должна располагаться настолько высоко, чтобы артикулирование произносимого в данное мгновение звука речи (особенно согласного) — происходило без малейших затруднений. В итоге уровень расположения нижней челюсти, в каждое мгновение, определяется «балансом» этих «противоборствующих» требований.

Поэтому при произнесении слов и учебных звукосочетаний нижняя челюсть постоянно перемещается, легко, текуче и подвижно «порхает», опускаясь так низко, как только возможно — однако в строгом соответствии с требованиями наилучшего формирования произносимых гласных и согласных звуков. И если, например, при формировании звука «А» нижняя челюсть «падает» почти на 4/4, то при формировании звуков «И» или «Ф» — ее уровень примерно 1/4 или даже чуть меньше.

В любом случае нижняя челюсть в упражнениях всегда должна опускаться несколько ниже, чем это происходит «привычно» во время обычного произнесения тех же звуков.

После выработки и закрепления такого навыка сохраняется «послевкусие» наивозможно низкого положения нижней челюсти (для каждого звука это наивозможно низкое положение — свое!). И затем, во время обычной речи, нижняя челюсть будет свободно и широко перемещаться вниз и вверх — а не пребывать, «неуверенная», постоянно где-то рядом с верхней челюстью.

Во время речи — величина «броска» нижней челюсти вниз при взятии дыхания и интенсивность этого «броска» соответствуют эмоциональному состоянию говорящего. При повышенных страстях и увеличенном темпе речи, большая продолжительность многозначной речи — требует подзаправки дыхания в динамичном режиме работы всего дыхательного аппарата (и особенно челюсти, как сопутствующей конфигурации). Это требование вызывает динамичный бросок челюсти вниз при взятии дыхания, до уровня 4/4.

Для повседневных же, односложных реплик — движение челюсти вниз ограничивается уровнем 2/4. А если ответ — это короткое спокойное междометие, то и вовсе 1/4.

2



3

4

5

6

7

8

9

- 10 Ощущение движения в челюстном суставе и органичная реакция диафрагмы с последующим ощущением дыхания в глубине — вот ориентир корректировки поведения челюсти в речи.

В отличие от обычного поведения, которое невнятно по действию и не вызывает ясного ощущения движения во взаимодействии с дыханием.

Мысль о звуке диктует на произвольном уровне амплитуду движения свободному суставу челюсти. Сустав откликается в соответствии с образом. Ученик оценивает свое «выше-ниже» через ощущение.

## 09. РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ И УПРАВЛЯЕМОСТИ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ ВО ВРЕМЯ АРТИКУЛИРОВАНИЯ



- 1 а) **Общие пояснения и рекомендации.** Речь сопровождается непрерывными артикуляционными движениями нижней челюсти, которая каждое мгновение стремительно опускается или поднимается. Отсюда — самые высокие требования к подвижности в челюстных суставах, к высокой координации нервно-мышечных механизмов, управляющих нижней челюстью.
- 2 Во многих предыдущих упражнениях вы тщательно отработывали эти свойства организма. За это время вами наверняка устранено лишнее напряжение мышц, управляющих нижней челюстью.
- 3 Тем не менее, нижняя челюсть может все еще оставаться «трудноуправляемой». В самом трудном варианте — она малоподвижна в суставе, остается все время «наверху», верхние и нижние зубы почти соприкасаются, из-за чего полость рта — невелика («стиснута», «сжата» сверху и снизу). Челюсть почти не опускается при речи, ее движения — малозаметны. То же может иметь место при взятии дыхания. Следствие этого — «заваленный» звук, когда отзвук на «куполе» — отсутствует. А из-за этого — «простецкая» речь, не эмоциональная, монотонная, неразборчивая.
- 4 Но и при уже вполне удовлетворительной (и даже отличной) управляемости нижней челюсти — обязателен постоянный тренинг, постоянно увеличивающий подвижность нижней челюсти. Используйте для этого уже известный вам прием — «бросок вниз» нижней челюсти (см. 15-08, з).
- 5 **б) Особая роль «броска вниз» нижней челюсти при взятии дыхания.** Обратитесь к упражнению 15-08. На практике еще раз осуществите все варианты участия нижней челюсти в процессе дыхания. Особенное внимание — на «бросок вниз» нижней челюсти.

Назначение этого действия — способствовать устранению лишнего напряжения мышц речеголового аппарата и увеличивать его быстроту («проворство»). Прежде всего это относится к нижней челюсти. А также к диафрагме, которую этот «бросок» стимулирует как дыхательную мышцу, обеспечивающую должное перемещение дыхания при формировании звуков речи: дыхание должно быстро «упасть» в тело. **6**

Сосредоточьте внимание на перемещениях нижней челюсти. Особенное внимание: углы нижней челюсти постоянно устремлены вниз (как и всегда). **7**

В условиях тренинга, беря дыхание перед формированием голосовых вибраций, осуществляйте сопровождающий вдох «бросок вниз» углов нижней челюсти на 4/4 (опускание челюсти свободное, быстрое, но не торопливое) — с последующим незамедлительным подъемом челюсти в положение, оптимальное для формирования нужного звука на выдохе, то есть звука *ФФФ*. **8**

Например, бросьте челюсть вниз, скажите «А». Какие мышцы вовлечены? Корень языка дернулся ли? Мягкое небо опустилось ли? А теперь поработайте со звуком «А»: оставьте корень языка внизу, небо — наверху. Каково звучание «А» при этом? **9**

После выработки и закрепления такого навыка, во время речи нижняя челюсть будет при взятии дыхания опускаться «сама собой». Разумеется, не на 4/4, а так, как необходимо для полноценного вдоха (вдох же «сквозь зубы» или с преодолением иных внутренних препятствий для воздушного потока становится невозможным). **10**



# ДВАДЦАТЬ ШЕСТОЕ ЗАНЯТИЕ

## **АРТИКУЛИРОВАНИЕ — ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ (ВТОРОЙ ЭТАП ОСВОЕНИЯ)**

### **01. ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ**

- 1 Обратитесь прежде всего к описанию 25-04. В данном же занятии даются лишь некоторые пояснения, что добавляет именно это занятие для изучения артикуляции.
- 2 Общая подготовка к работе по артикулированию гласных звуков — обычна. Поэтому, начиная освоение очередного раздела, обращайтесь каждый раз к нужным именно для этого раздела текстам упражнения 25-04 и других «поясняющих» упражнений. Держите содержащиеся в этих текстах рекомендации в поле зрения всегда, когда выполняете действия.
- 3 Учитывайте то обстоятельство, что при произнесении гласных звуков артикуляционные поверхности никогда не соприкасаются. Поэтому звуковые вибрации гласного звука должны нести в себе бархат груди и серебристые колокольчики головы.

Не упускайте из вида главную задачу: необходимо, чтобы в итоге всей работы над собой гласные звуки произносились музыкально. Были бы насыщены низкими и высокими обертонами.
- 4 Особое внимание, чтобы ударные и безударные гласные звуки речи были равноценны по согласованности и качеству мышечной работы. Чтобы ударные не подавляли безударных, не превращали их звучание в нечто невоспринимаемое, нечеткое, невнятное, бесильное.
- 5 Особое внимание, чтобы согласные звуки не «исчезали» после гласных.
- 6 Равно как чтобы речь не напоминала серию скудно звучащих «стыков» между губами и языком — тогда как существует громадное разнообразие соприкосновений артикуляционных поверхностей.

Не должно быть такого, чтобы гласным, их звучанию, не было места в речи. А были бы слышны только согласные — в подробной, стучащей, мало разбираемой речи. Чтобы не было места эмоции гласных, их тональной высоте, всяческому подтексту, который можно обнаружить только в эмоционально звучащей речи с полноценно звучащими гласными.
- 7 Особое внимание — на характер движений нижней челюсти. Именно гласным нужна подвижная нижняя челюсть. Гласные несут в себе все богатство обертонов. Вся эмоциональность речи зависит

от умения произносить гласные звуки свободно, глубинным звуком. С разной интенсивностью и продолжительностью звучания. На разной высоте и с разной громкостью. Именно гласные звуки отражают намерения человека, вкладываемые в звук.

Работайте в положении «стоя свободно» (можно и «сидя свободно»).

Зеркало — постоянно в работе!

Помните о настрое перед выполнением уже освоенных действий артикуляции, а также при выполнении этих действий в воображении.

## Артикулирование 02. при произнесении отдельных гласных звуков

### а) Действия, осуществляемые в упражнениях с гласными звуками. 1

Эти действия аналогичны для всех шести гласных звуков «линейки 1». Особенно подробно эти действия рассмотрены для первого в линейке гласного — звука «У». Действия с остальными гласными звуками строятся по этому же образцу.



Сходно с этим образцом построены и описания действий с согласными звуками.

### б) Начальный комплекс освоения должного артикулирования 2

**звук «У».** Эти действия, рассматриваемые на примере артикулирования гласного звука «У» — универсальны (с малыми вариациями) при освоении артикулирования всех звуков речи. Начинайте с такого комплекса действий освоение и других, последующих упражнений (без напоминания об этом в тексте).

Работу над начальным комплексом освоения артикуляции можно разделить на три последовательных этапа.

В ходе этих трех этапов надо изучить характер артикулирования данного звука речи, устранить все недолжное и сформировать начальный навык должного артикулирования. А затем упрочить этот навык в последующем развернутом тренинге.

**Этап первый.** Ярко представляйте, что произносите звук «У» (только представляйте, думайте об этом звуке — но ничего не делайте для его произнесения).

Возьмите минимальное дыхание. Опустите нижнюю челюсть на 3/4 (ладонь — на нижней челюсти). Язык лежит спокойно, слегка вогнутым «блином», кончик языка касается задней поверхности нижних зубов.

Анализируйте ощущения: какие мышцы, обеспечивающие артикуляцию, отзываются на этот образ представления данного звука

речи («У»). Все внимание — на этот отклик мышц, на еле уловимые движения («шевеления») органов артикуляции под влиянием импульсов, поступающих из центральной нервной системы (вспомните явление идеомоторики).

7 Например, вы ярко представили, что произносите звук «У». Дрогнули ли при этом углы рта? Верхняя губа шевельнулась ли книзу? Корень языка двинулся ли чуть-чуть кверху? Уловите, проследите, чего «хотят» артикуляционные органы всего лишь при мысли о звуке, при воображении этого звука. Если сначала ничего не улавливается — повторяйте это исследование, время от времени, в ходе работы над артикулированием.

8 Внимание: необходимо всегда ярко представлять звучание каждого звука, который будет сформирован вами через долю секунды, «слышать» в сознании это звучание. Такой настрой — важнейшее условие как выработки, так и тренинга должной артикуляции.

Дополните это исследование тем, что приложите ладони к щекам (накрывая челюстные суставы). Ярко представляйте, как «остатки» лишнего напряжения мышц «тают» под вашими ладонями. Ощутите, что мышцы нижней челюсти, мышцы лица стали еще свободнее. Но — незначительный хоботок все же должен присутствовать: губы не должны быть вялыми. Дыхание при мысли об «У» — согревает альвеолы.

9 «Прогревая» область челюстных суставов ладонями, расслабляя ее мышцы под ладонями, снова и снова ярко представляйте, что произносите звук «У», и как именно вы это делаете. Изучайте свои ощущения во всех деталях.

10 **Этап второй.** Обеспечьте все описанное выше, в 26-02, б, 5, 6. Все так же ярко представляя, что произносите звук «У», уже выполняйте представляемое — но только на дыхании, на выдохе, направленном на альвеолярную область («на альвеолы»). Однако голосовые связки — пока еще пассивны (то есть действие осуществляется пока еще без участия голоса):  $\emptyset$  УУУУ.

11 Помните, что это дыхание — уже «нагружено» образом звука «У». Такому дыханию соответствует активное поведение мышц неба, нижней челюсти и диафрагмы. То есть вы изучаете артикулирование в упрощенной учебной ситуации.

12 А именно: артикуляционные движения производятся вами уже полностью, при этом с минимальным необходимым действием губ — но голосовые вибрации пока еще не участвуют в формировании этого звука (и поэтому не отвлекают вашего внимания от должного дыхания и артикулирования):  $\emptyset$  УУУУ.

13 Снова анализируйте свои ощущения, наблюдайте в зеркале отчетливые движения артикуляционных органов. Наблюдайте,

как «сами собой» сближаются углы рта, из-за чего ненапряженные, «пухлые» губы «сами по себе» подаются чуть вперед, верхняя губа «сама собой» чуть опускается, «хоботком»: Ø **УУУУ**

И особенно — нижняя челюсть активно опускается с большой амплитудой, увеличивая этим объем ротовой полости (см. 25-08а). 14

Ощущаете долгий приход теплого воздуха на альвеолах: Ø **УУУУ**

«Броска вниз» нижней челюсти пока не делайте. Сосредоточьтесь на ощущениях, сопровождающих обычное, без дополнительного тренинга, артикулирование. 15

Этап третий. Включите в состав действий по формированию звука речи «У» (см. выше 26-02, б, 10-14) — еще и импульс на активность голосовых связок. Это наполнит звуковыми вибрациями и воздушный столб, и поток выдыхаемого воздуха. Так вы повторите действия второго этапа — но на новом уровне: Ø **УУУУ** 16

Постепенно, по мере совершенствования навыков описываемых действий, вводите в формирование звука «У» — «бросок вниз» нижней челюсти при взятии дыхания. Затем — применяйте этот «бросок» постоянно, во всех упражнениях. 17

Переходите к дальнейшим действиям. Но время от времени возвращайтесь к изученному комплексу, и особенно — к изучению идеомоторных движений (см. раздел «б»). 18

**в) Начальный тренинг артикулирования звука «У».** Три раза произнесите изучаемый звук «У» (повторение этого хорошо освоенного звука послужит, при работе с остальными звуками речи, своеобразным «камертоном» для каждого новоизучаемого звука). Поддерживайте минимальное необходимое напряжение артикуляционных мышц. Перед каждым звукоизвлечением берите дыхание (на это указывает значок Ø). 19

Ø **УУУ** Ø **УУУ** Ø **УУУ**

Внимание на все моменты, указанное выше (см. 26-01 и иные описания). 20

Внимание на ощущения, сопровождающие звуки. Сопоставляйте характер должного звучания с положением и движениями органов артикуляции, с особенностями дыхания.

**г) Начальный комплекс освоения должного артикулирования всех гласных звуков «линейки 1».** Начальное освоение звуков «О», «А», «Э», «Ы», «И» (обозначаемых буквами О, А, Э, Ы, И) — проведите точно так же, как описано для звука «У» (см. разделы «б», «в»). 21

Исследование положения и движений органов артикуляции при формировании этих пяти гласных звуков проведите самостоятельно, без дополнительных описаний, наблюдая за своими артикуляционными движениями в зеркале. Сопоставляйте эти наблюдения со звучанием каждого гласного. Ищите корреляцию 22

между наилучшим звучанием гласного — и особенностями артикуляционных движений.

- 23 Например, внимание на то, насколько близки ощущения, возникающие при формировании звука речи «А» — и «учебного» звука ААА.
- 24 Периодически повторяйте тренинг начального комплекса освоения должной артикуляции гласных звуков, наблюдая совершенствование своих движений и ощущений.
- 25 Особенное внимание на следующий момент. При произнесении звуков речи углы нижней челюсти в вашем сознании постоянно устремлены вниз (как и всегда). При этом следует учитывать, что лишь некоторые звуки («А», «Э») формируются при максимальном опускании углов нижней челюсти.
- 26 Другие же звуки речи (особенно «Ы», «И») требуют приближения нижней челюсти к верхней (см. 25–08). При таком движении нижней челюсти вверх, во-первых, углы нижней челюсти (в вашем сознании) должны быть все так же устремлены вниз. И во-вторых — «компенсируйте» происходящее при подъеме нижней челюсти уменьшение объема ротовой полости — тем, что купол (включая мягкое небо) поднимается еще выше, чем был.
- Ярко представляйте, как это происходит.

### 03. АРТИКУЛИРОВАНИЕ ПРИ ПРОИЗНЕСЕНИИ СОЧЕТАНИЙ ГЛАСНЫХ ЗВУКОВ, А ТАКЖЕ ОТДЕЛЬНЫХ СЛОВ

Данное упражнение является продолжением упражнения 28—02.

- 1 а) **Произнесение подряд всех гласных звуков «линейки 1».** Совершите шесть выдохов подряд. На каждом из этих выдохов произнесите все гласные звуки «линейки 1». При произнесении звуков после каждого взятия дыхания меняйте место удара. Ударный звук требует более длительного касания центром диафрагмы пупырька вибраций. Поэтому во всех описаниях ударный звук обозначен заглавной буквой. Помните о продолжительности гласных звуков (см. следующий текст).



Ø У — о — а — э — ы — и Ø у — О — а — э — ы — и Ø у — о — А — э — ы — и Ø у — о — а — Э — ы — и Ø у — о — а — э — Ы — и Ø у — о — а — э — И

- 2 В этом и в последующих упражнениях продолжительность звучания каждого гласного звука (и некоторых согласных звуков) в звукосочетаниях — от полусекунды до секунды. Такое время достаточно, чтобы и представить звук, и настроиться на формирование этого очередного звука, и отследить мышечные действия, и ощутить эти действия.

Однако такое долгое звучание обозначено лишь одной буквой, а не двумя-тремя — для упрощения восприятия текста.

Внимание на перемещение углов нижней челюсти при произнесении этих звуков: сначала они опускаются все ниже (У, О, А), затем поднимаются (Э, Ы, И — см. 25-07б). 3

Особое внимание: опускание нижней челюсти при произнесении гласного звука должно происходить со значительной амплитудой (см. 25-08а, 3).

Внимание: ощущайте тепло на альвеолах. Не позволяйте задней части языка приподниматься. Запретите мягкому небу провисать. 4

**б) Произнесение сочетаний двух гласных, первый из которых — звук «У».** Изучите произнесение звукосочетаний из двух гласных звуков (другими словами, произнесение пары гласных), на примере сочетаний, начинающихся со звука «У». Произносите эти три пары гласных на одном выдохе — и затем эти же три пары на втором выдохе. Момент взятия дыхания указан значком Ø. В этот момент челюсть делает свой бросок вниз. При этом в широко распахнутую «трубу» дыхание влетает моментально. 5

Вибрации при произнесении каждого гласного звука должны ощущаться вами на альвеолах. Как это было в упражнениях на касание пузырька вибраций центром диафрагмы: Ø *АА-аа* Ø *АА-аа* (см. 20-05е).

Ставьте ударения так: в первой тройке одинаковых пар гласных звуков ударение делается на втором звуке в паре, во второй тройке пар тех же звуков — на первом звуке. 6

В последующем тексте о переменах места ударения указаний не будет — самостоятельно определяйте положение ударных знаков, которые обозначены заглавными буквами. Помните: ударные звуки требуют более длительного и интенсивного касания. 7

Объединяйте звуки парами, в пределах звуков «линейки 1». Каждый из звуков бывает первым, а остальные присоединяются к нему, по очереди их расположения в «линейке 1». Например: в начале работы над парами гласных звуков первым звуком является звук «У» (как первый в «линейке 1»). 8

Ø *уО-уО-уО* (ударение на О) Ø *Уо-Уо-Уо* (ударение на У)

Ø *уА-уА-уА* Ø *Уа-Уа-Уа*

Ø *уЭ-уЭ-уЭ* Ø *Уэ-Уэ-Уэ*

Ø *уЫ-уЫ-уЫ* Ø *Уы-Уы-Уы*

Ø *уИ-уИ-уИ* Ø *Уи-Уи-Уи*

В последующих упражнениях упростим описание: будем указывать только каждую первую пару звуков с обозначением ударения. То, что каждая такая пара должна повториться несколько раз в уже известной последовательности, обозначено значком (→), или /→/. 9

Этот значок указывает: «продолжайте выполнять данное задание, как уже выполняли». Повторим в сокращенном варианте записи предыдущее описание пар звуков.

- Ø уО (→) Ø Уо (→) (три раза звучит уО, и затем — три раза Уо)
- Ø уА (→) Ø Уа (→)
- Ø уЭ (→) Ø Уэ (→)
- Ø уЫ (→) Ø Уы (→)
- Ø уИ (→) Ø Уи (→)

- 10 **в) Произнесение сочетаний двух гласных для всех гласных звуков «линейки 1».** Аналогично образуются остальные пары гласных звуков.

«О» — второй звук в «линейке 1». Теперь он — первый в парах гласных звуков.

- Ø оУ-оУ-оУ Ø Оу-Оу-Оу
- Ø оА (→) Ø Оа (→)
- Ø оЭ (→) Ø Оэ (→)
- Ø оЫ (→) Ø Оы (→)
- Ø оИ (→) Ø Ои (→)

И далее:

- Ø аУ-аУ-аУ Ø Ау-Ау-Ау
- Ø аО (→) Ø Ао (→)
- Ø аЭ (→) Ø Аэ (→)
- Ø аЫ (→) Ø Аы (→)
- Ø аИ (→) Ø Аи (→)
- Ø эУ — эУ — эУ Ø Эу — Эу — Эу
- Ø эО (→) Ø Эо (→)
- Ø эА (→) Ø Эа (→)
- Ø эЫ (→) Ø Эы (→)
- Ø эИ (→) Ø Эи (→)
- Ø ыУ — ыУ -ыУ Ø Ыу — Ыу — Ыу
- Ø ыО (→) Ø Ыо (→)
- Ø ыА (→) Ø Ыа (→)
- Ø ыЭ (→) Ø Ыэ (→)
- Ø ыИ- (→) Ø Ыи (→)
- Ø иУ — иУ — иУ Ø Иу — Иу — Иу
- Ø иО (→) Ø Ио (→)
- Ø иА (→) Ø Иа (→)
- Ø иЭ (→) Ø Иэ (→)
- Ø иЫ (→) Ø Иы (→)

- 11 Используя «линейку 1», составьте на листе бумаги полный (то есть без использования значка/→/) перечень пар гласных звуков, а затем пользуйтесь им при тренинге. Такое составление — полезно при освоении данного упражнения. Полезно и вклеить этот самодельный перечень в текст.

**г) Совершенствование работы органов артикуляции при произнесении слов.** 12

Осуществите действия с участием артикуляционных органов, при произнесении слов, содержащих ударный гласный звук.

Проделайте работу мышц, управляющих артикуляционными органами. Работу, необходимую для должного произнесения каждого конкретного гласного звука, — но теперь используя подборку слов. Самостоятельно организуйте этот тренинг. 13

Произносите слова одно за другим (соблюдая все уже известные вам требования). Перед каждым словом берите дыхание, с «броском вниз» нижней челюсти («подсказка» — значок Ø). 14

Вдыхайте лишь столько воздуха, сколько понадобится для произнесения одного слова. С тем чтобы не приходилось «удалять» его излишек перед следующим словом (когда, по «указанию» значка Ø, снова надо брать дыхание). Учитесь брать всегда тот объем воздуха, который необходим для предполагаемого высказывания — и не больше (см. 15-04г, 12). **Это — один из компонентов настроя (во время обычной речи такой настрой осуществляется неосознанно, а во время тренинга — намеренно).**

Внимание на такой аспект. Вам надо «увидеть» слово, предлагаемое для произнесения. То есть осознать яркий образ представления, вызываемый каждым словом в предложенной подборке слов. И лишь затем позволяйте дыхательному и речеголосовому аппаратам сформировать это ярко представляемое вами слово. Мышцы должны адекватно среагировать на импульс. Тогда воздух будет не больше, но и не меньше, чем надо вам. 15

Очень внимательно анализируйте свои ощущения. В частности — анализируйте звучание гласных звуков, а также и согласных. Этот анализ, это формирование образов представления требуют, чтобы работа со словами шла неспешно! 16

Ощущайте при гласных звуках вибрации на альвеолах. 17

Учитывайте, что изучаемый звук — всегда под ударением (это показано в тексте тем, что буква, обозначающая этот звук, это заглавная буква). Слова подобраны так: несколько слов состоит из одного слога, несколько — из двух, несколько — из трех и более слогов.

Желательно, чтобы вы составили подобные же подборки слов-примеров самостоятельно, а затем работали с ними дополнительно. Это пожелание относится и к подборкам аналогичных слов-примеров в упражнениях последующих занятий. 18

Приступайте к работе над словами. Неторопливо формируйте яркий образ представления каждого слова. Например, работая с «Ух» — вы слышите это восклицание; «плуг» — видите, как он оборачивает пласт земли; «петух» — это вовсе фейерверк образов; «бормотун» — представляйте знакомого, склонного говорить тихо и неразборчиво. 19



Ø Ух, Ø звУк, Ø плУг, Ø Урна, Ø сУхо, Ø петУх, Ø бУлочник, Ø полУшка, Ø бормотУн,

Ø бОм, Ø пол, Ø гол, Ø бОчка, Ø окнО, Ø огОнЬ, Ø Оторопь, Ø корОва, Ø молокО

Далее — упростим описание таких упражнений. **И** в этом, и в последующих аналогичных упражнениях значки Ø, указывающие на необходимости взять дыхание, будут использоваться лишь иногда, как напоминание. Но вы всегда берете дыхание перед каждым словом (поэтому работайте над словами неторопливо, с должными промежутками, обеспечивая весь кодекс поведения: воля, импульс, настрой, отклик, произнесение).

Ø сАд, вАл, БАл, Арка, БАба, подвАл, Алая, БАбушка, барАшек, бараБАн, балАлайка,

Эльф, Эрг, мЭр, Эпос, Элинг, Эллипсис, Этика, поЭма, бЫк, пЫл, сыч, брынза, бобЫль, ковЫль, бЫвшие, бывАлая, мартЫшка, нетопЫрь,

Ø Ил, Ø мИр, Ø бдИ, Ø Иго, Ø бИта, Ø болИд, Ø Иночество, Ø разИня, Ø богИня

**д) Звучание голоса — и личность человека.** Возьмите для примера междометие «Ух». Пусть мышление отработает разнообразные картинки — представления.

21 Вот ребенок помогал маме и умирался «Ух».

Пожилая женщина перенесла тяжесть с места на место и выдохнула «Ух».

Озорная девица воскликнула «Ух», потешаясь.

Ищите подход к слову. Всё подчинено вашей воле и вашей мотивации.

Представьте, что и вам надо произнести это слово — «Ух».

Образ представления, здесь и сейчас связанного со междометием «ух» — это и есть эмоциональный импульс. Часть функционального единого комплекса речевого поведения.

22 Воля быть услышанным всегда соседствует с определенной мотивацией, с намерением, с чувством личности. Прежде чем произнести вслух это слово «ух», надо понять, что именно вы собираетесь озвучить в этом женском, детском или молодежном «ух»? Что должна услышать аудитория, или собеседник?

Детскую непосредственность? Усталость изношенной жизнью пожилой женщины? Раскованность молодой девицы? А может быть — ее вульгарность?

23 Образ определенного человека, выдыхающего свое «Ух», вкуче с вашим намерением подчеркнуть смысл, который вы вкладываете в подтекст, вызывают мгновенную готовность дыхательного, звукового и артикуляционного аппаратов и кодируются в звучащий все три раза по разному «Ух». Каждый раз.

Это определенные интонации, интенсивность звучания, громкость, протяжность гласного, ритм и темп произнесения зависит от конкретики вашего мышления в ответ на печатное слово «Ух».

Предлагаю поэкспериментировать здесь и сейчас с образом «Ух» в разных обстоятельствах, имея разные намерения для выявления себя в произнесении. **24**

Здесь и сейчас. Ваше намерение — выразить досаду на жизнь — сначала настроит, а затем подхватится всем организмом и озвучится легким, не громким, не высоким тоном, несущим глухое раздражение: УУУУх...

Здесь и сейчас. Вы хотите подчеркнуть удаль молодой девицы. Пусть на лихой образ этой девицы откликнется весь ваш организм — высокой тональностью, ярким звуком на взлет, почти в фальцет. В настрое услышите это «Ух» и осуществите: УУУУ-УУх.

Здесь и сейчас. Вы намерены выразить свое восхищение наивностью ребенка в этом шутовском «Ух». И пусть тело настроится и подхватит и простодушное чувство ребенка, и ваше желание пошутить над ним в передразнивании: пусть «картинка» осуществится в интонации простодушной, радостной в звучании, но с размеренной, подчеркнутой артикуляцией: «Ух».

В работе с печатным текстом, а так же в речевых импровизациях продолжайте активно организовывать мышление, которое лежит в основе вашего эмоционального интеллекта. Сознание должно «отработать картинку Ух!» во всех разнообразных деталях и признаках, включая ваш эмоциональный отклик здесь и сейчас на возникший образ. **25**

Намерения, чувства и мотивации, закодированные в звучащей речи интонационными изгибами, высотой звучания, громкостью, интенсивностью голоса, называются подтекстом. Подтекст станет важным компонентом в настрое.

Здесь и сейчас. Это те обстоятельства места, времени и действия, в которых происходит создание представления «Ух» со всей полнотой подтекста. **26**

**е) Организация мышления при извлечении «учебного звука».** Работа над артикуляционным аппаратом, обеспечивающая «учебный звук», идет своеобразным путем. Вы не только рационально работаете с мышцами тела (дыхательными, голосовыми), но сразу развиваете тело эмоционально, тренируете мышцы в контексте образа представления (вздых облегчения). Тренируете весь организм в психофизическом действии. Проникаете в организм своим сознанием. Тренируете эмоциональность тела. Соединяете интересы организма и интересы личности. **27**

**28** Здесь и сейчас. Первое: в основе работы над учебным звуком лежит акт воли. Желание быть услышанным. Энергетический посыл. Мотивация. Намерение.

Здесь и сейчас. Второе: вы представляете определенные мышечные действия, в результате которых сам собой должен родиться учебный звук «ААА» или любой другой. Вы производите настрой в уме (при этом, как всегда, — купол, чаша, альвеолы, челюсть, язык, мягкое небо, центр диафрагмы и т. п.).

Здесь и сейчас. Третье: параллельно вы определяете для себя образ представления, который своей динамикой насыщает звучание. Скажем, чувство облегчения. Или нетерпеливое ожидание. Или картинку «река вибраций».

Здесь и сейчас. Четвертое: воля быть услышанным, настрой (мышцы) и образ представления (чувство облегчения) подхватываются организмом, и тут же все мышцы дыхательного и голосового аппарата откликаются движениями и звучанием, которое воспринимается как учебный звук АААА.

**29** Организация мышления в создании речевого звука.

Предлагаем вам свою методику работы с речевым звуком.

Здесь важен момент представления речевого звука. Возьмем для примера звук «У».

Представление образа звука «У» является методом воздействия на подготовленный речеголосовой аппарат, во взаимозависимости с намерением, чувством, которые насытят эмоциональной динамикой все действия по извлечению этого речевого звука «У» здесь и сейчас.

В результате весь организм включится в процесс артикуляции и в целом произнесения «У».

**30** Подход к слову. Все подчинено вашей воле и вашей мотивации.

Представьте, что вам надо произнести это слово: «Утро».

**31** Образ представления, здесь и сейчас связанного со словом «утро» — это и есть эмоциональный импульс. Часть функционального единого речевого комплекса.

Образ «утро» вкуче с чувством вызывают мгновенную готовность дыхательного, звукового и артикуляционного аппаратов и кодируются в звучащую эмоциональную речь комплексом определенных интонаций, интенсивностью звучания, громкостью, протяжностью гласного, ритмом и темпом произнесения.

**32** Предлагаю поэкспериментировать здесь и сейчас с образом «утро» в разных обстоятельствах, имея разные намерения для выявления себя в произнесении слово «утро».

Здесь и сейчас. Ваше намерение — выразить бескрайность и прозрачность степного утреннего пейзажа, подхватится всем

организмом и озвучится легким, высоким, негромким тоном, с протяжным, эмоциональным ууу ааа: УУУтрааа.

Здесь и сейчас. Вам необходимо дать приказ к наступлению, в тревожной атмосфере перед атакой из засады, что востребует отклик всего организма, низкую тональность голоса, информативность, звучание тихое, почти шепот, особую четкость произнесения: Убрь (ь — этим значком обозначается количественно и качественно измененный послеударный и предударный звук «А» в транскрипции русской речи).

Здесь и сейчас. Вы намерены высказать свою агрессивность, неудовольствие, угрозу нерадивым коллегам из-за того, что наступает утро, а работа все еще не завершена, и это потребует отклика **всего единого, функционального, речевого комплекса «Я»**: и осуществится в интонации — крутым изгибом (сверху вниз), в звучании — подчеркнутой интенсивностью, громкостью, отрывистостью произнесения:

У-

брь

В работе с печатным текстом, а также в речевых импровизациях продолжайте активно организовывать мышление, которое лежит в основе вашего эмоционального интеллекта. Сознание должно «отработать картинку утро» во всех деталях и признаках, включая ваш эмоциональный отклик здесь и сейчас на образ утра.

Здесь и сейчас. Это те обстоятельства места, времени и действия, в которых происходит создание представления «утро» со всей полнотой подтекста.

# ДВАДЦАТЬ СЕДЬМОЕ ЗАНЯТИЕ

## **Артикулирование — Согласные звуки (Третий этап освоения)**

### **01. Общие пояснения и рекомендации к упражнениям данного занятия**

- 1 Обратитесь к текстам общих пояснений занятий 25 и 26. Учитывайте, что последовательность проработки учебного материала одинакова во всем блоке упражнений 27-03—27-07 (и схожа с последовательностью освоения материала в упражнениях 26-02 и 26-03, где прорабатывается артикуляция гласных звуков). Прежде всего прорабатывается начальный комплекс освоения. Затем проводится тренинг артикулирования звукосочетаний, расположенных в стандартной последовательности. И наконец, проводится работа со словами, также расположенными в определенной последовательности.

Различия в описаниях определяются конкретикой артикулирования различных звуков.

- 2 Все сказанное в общих пояснениях и рекомендациях в данном занятии — следует использовать во всех упражнениях на освоение навыков артикулирования. Ввиду сходства, «стандартности» аналогичных действий, описания общего учебного материала не повторяются в полном объеме. Схожие упражнения выполняйте по первому образцу таких упражнений, описываемому достаточно подробно. Плюс — учитывайте описание конкретных особенностей каждого из упражнений.

«Разминка» — та же, что в занятии 25.

### **02. Роль гласных и согласных звуков в выразительности речи**

- 1 а) **Звуки речи в передаче смысловой и эмоциональной информации.** Звуки речи обеспечивают передачу смысловой информации. Но это может делать и компьютер, считывающий текст с газетного листа. При общении же огромна роль еще и эмоционального накала речи, передаваемого особенностями звучания речи, ее эстетическими параметрами.
- 2 При этом согласные звуки являются своего рода интеллектуальным каркасом для полноты эмоционального звучания музыкальных гласных. Гласные можно сравнить с разнообразным течением реки, а согласные — это берега, которые вводят реку в необходимое русло.

Как психологи, опираясь на свои тесты, могут сделать заключение о характере и психологических особенностях собеседника, так и грамотный менеджер по персоналу может сделать свои выводы о психологическом потенциале будущего работника по тому, как он говорит. Зажимает ли свои эмоции, втискивая гласные звуки в жесткий каркас согласных, или же отдает предпочтение бесформенному разливу эмоций гласных.

Нечеткость, сдавленность звучания гласных звуков, их «усечение», «проглатывание», в результате чего в речи звучат в основном согласные звуки, лишает речь не только ясности, но в первую очередь эмоциональности. 3

Нечеткость звучания согласных (например, при манере говорить широко улыбаясь и растягивая безмерно гласные, лишает речь действенности. 4

**б) Взаимодействие артикуляционных поверхностей при формировании согласных звуков.** Последующие упражнения данного занятия (27-03—27-07) посвящены изучению взаимодействия артикуляционных поверхностей на примере произнесения некоторых отдельных согласных звуков. А также — освоению взаимодействия гласных и согласных звуков, изучению их взаимного влияния друг на друга. 5

Здесь нет возможности подробно рассматривать классификацию согласных звуков: согласные звуки взрывные — и шелевые, мягкие — и твердые, звонкие — и глухие, переднеязычные — среднеязычные — заднеязычные. И тем более нет возможности касаться еще более детальных разделов этой классификации. 6

Но в этом нет и необходимости. Наша задача — на практике рассмотреть «параметры» перемещений артикуляционных органов, и в частности охарактеризовать соприкосновения артикуляционных поверхностей. Понять, как должно происходить такие соприкосновения, и выработать должные навыки осуществления этих соприкосновений. Рассматриваемые в упражнениях области соприкосновения органов артикуляции: губы, передняя часть языка, задняя часть языка — и передняя и задние области твердого неба. 7

Для изучения отобраны всего 8 согласных звуков (своего рода «учебный набор», по образцу которого вы можете самостоятельно проработать любой другой звук). В этот «набор» входят: «М», «П» (губная область), «Д», «Т», «Л», «Н» (переднеязычная область), «К», «Г» (заднеязычная область). 8

**в) Общие рекомендации.** Требования и рекомендации, на что обращать особое внимание, непосредственно формируя звуки речи, все те же (см. 25-07). Продолжительность звучания гласных звуков и невзрывных согласных («М», «Л», «Н»): 1/2—1 секунда (не стремитесь произносить звуки «побыстрее», удлинняйте звучание). 9

- 10 Перемещения нижней челюсти при формировании согласных звуков подчиняются тем же требованиям, что и гласных (см. 25-08).

### 03. РАБОТА С АРТИКУЛЯЦИОННЫМ АППАРАТОМ ГУБ НА ПРИМЕРЕ ФОРМИРОВАНИЯ СОГЛАСНОГО ЗВУКА «М», ОБОЗНАЧАЕМОГО БУКВОЙ М



- 1 а) **Общие пояснения и рекомендации.** Звук «М» — звонкий согласный (то есть в его формировании участвуют голосовые вибрации). На примере артикулирования этого звука ознакомьтесь с общими правилами работы над артикулированием всех согласных звуков.

Руководствуйтесь общими рекомендациями, представленными выше. Для этого, начиная освоение каждого очередного раздела, обращайтесь к текстам 25-07 и 26-02, б (пока эти рекомендации не станут твердым навыком в работе).

- 2 На примере работы со звуком «М» освоите важнейший принцип артикулирования: усилия мышц при соприкосновении артикуляционных поверхностей должны быть **минимальными**. Но — без вялости!

На льющемся потоке вибраций осуществляйте самое легкое (но не слабее, чем надо!) соприкосновение поверхностей артикуляционных органов (соприкосновение артикуляционных поверхностей).

- 3 Малейшее лишнее увеличение интенсивности этого соприкосновения артикуляционных поверхностей — и затрудненность в звучании речи неизбежна. А такое увеличение интенсивности соприкосновения — это и сжатые губы, и с силой прижимающийся к альвеолам язык, и многое иное. Тем более это нежелательно, если все сочетается со стиснутыми зубами, напряженным корнем языка, постоянно опущенным мягким небом (см. упражнения предыдущих занятий).

- 4 б) **Начальный комплекс освоения должного артикулирования согласного звука «М».** Обратитесь к разделу «б» (и последующим) упражнения 26-02, где описана работа с гласными звуками, и руководствуйтесь имеющимися там рекомендациями. Однако — самостоятельно применяйте эти рекомендации к освоению артикулирования уже конкретного согласного звука.

Здесь описаны только те дополнительные особенности работы по совершенствованию артикуляции, которые характерны для изучаемого согласного звука «М» (и схожих с ним звуков).

В частности, нижняя челюсть опущена лишь на 2/4, и ладонь на ней не располагается. Так же должно быть во всех последующих упражнениях на согласные звуки. 5

**Этап первый.** Ярко представляйте, что произносите звук «М» (точнее — «МММ», но используем для записи лишь одну букву). Внимание на ощущения, описанные в 26-026, 6, 7 (но теперь исследуйте эти ощущения применительно к звуку «М»). Выполните действия, описанные в 26-026 8, 9 (уже применительно к «М»). 6

Внимание на идеомоторные проявления, сопровождающие воображаемое звучание звука «М».

**Этап второй** (см. 26-026, 10-15). По-прежнему ярко представляя, что произносите звук «М», выполняйте все то, что представляете, но теперь уже на дыхании. Голосовые связки пока еще пассивны. 7

Губы лишь слегка соприкасаются. Хоботок обеспечивает должное незначительное напряжение верхней губы. Особенно важно достаточно низкое положение углов нижней челюсти (уровень примерно 2/4). 8

**Этап третий.** Сформируйте речевой звук «М» и продлите его звучание (то есть продлите касание пузырька вибраций центром диафрагмы, с артикулированием губами этих вибраций в звук МММ). Продлите звучание «М» до 1—3 секунд: «ММММММ». Точно так же продлевайте в аналогичной ситуации все те согласные звуки, которые можно продлевать, — «Н», «Ф», «Л» и тому подобные). 9

При взятии дыхания осуществляйте «бросок вниз» нижней челюсти (на 4/4) — при устремленном вверх небе — и сразу возвращайте нижнюю челюсть в положение, необходимое для формирования звука «М» (то есть на уровень 2/4). При этом оставляйте купол таким же устремленным вверх. 10

Изучите свойства речевого звука «М». Ощутите воздушные вибрации, вылетающие через нос, а также уловите вибрирование структур тела в груди, на губах, за верхней губой, на небе, в разных зонах головы (то есть изучите резонирование вашего тела при звучании согласного звука «М»). Обратите внимание, как близок звук речи «М» — к «учебному» звуку, обозначаемому той же буквой М (но курсивом). Можно считать, что речевой «М» был изучен (в первом приближении) уже в упражнении 20-12, 3. 11

Постоянное внимание на то, как высок купол (благодаря усилиям мышц неба, поднимающих небо все выше и выше), как диафрагма «соприкасается с дном чаши», как центр диафрагмы касается пузырька вибраций, как углы нижней челюсти устремлены вниз. 12

**в) Тренинг продленного согласного звука.** Формируйте продленный согласный звук «М», беря дыхание перед каждым таким произнесением. 13

Ø МММ Ø МММ Ø МММ Ø МММ Ø МММ



Далее перейдите к работе с парами звуков.

- 14 **г) Порядок проработки сочетаний согласного звука «М» и одного из гласных.** Порядок работы с сочетанием изучаемого согласного звука и каждого из шести гласных звуков «линейки I» — универсален во всех пяти упражнениях (см. 27-03—27-07). Выполняйте работу с этими сочетаниями по образцу данного упражнения, 27-03.
- 15 **Внимание:** после льющегося, звучного звука **МММ** (носового звука) — следует гласный звук, в котором не должно быть малейшего носового призвукa. Для этого, в момент прекращения звучания «М», надо углы нижней челюсти моментально опустить вниз, в полном соответствии с максимальными потребностями произнесения данного гласного звука.
- То есть: амплитуда опускания нижней челюсти должна быть наивозможно большей — но большой именно для конкретного гласного звука. Мягкое небо при этом устремлено вверх! А вибрации звучащего гласного (например, ААА) — продолжают быть направленными на альвеолы, и вылетать они будут через рот. Коротче, должен быть отзвук на альвеолах и при звучании **МММ**, и при звучании гласного.
- 16 В этих звукосочетаниях вы тренируетесь брать дыхание, когда углы нижней челюсти, совершив бросок за вдохом, легко и незначительно скользят кверху, не закрывая пространства для «М», — а затем эти углы моментально опускаются так, как нужно, чтобы гласный звучал должным образом. Например: **МММ-ААА**. И снова углы нижней челюсти, чтобы не закрыть пространство, чуть поднимаются вверх — лишь чтобы верхняя губа соприкоснулась с нижней.
- 17 Верхняя губа при этом постоянно образует хоботок.
- 18 Так обеспечивается отзвук и на гласном, и на согласном звуках.
- 19 В звукосочетаниях вы тренируете и гласный, и согласный звуки, и оба звука должны звучать «равноправно». То есть, тренируется не один звук «М» — а еще и гласные звуки, и ударный, и безударные. Требования к произнесению звукосочетания «согласный звук + гласный звук» — универсальны для всех таких сочетаний, во всех упражнениях.
- 20 Выполняя артикулирование в упражнении, при формировании сочетаний (пар) согласных и гласных звуков, внимательно следите за важными моментами:
- Где расположены ударные звуки (такие звуки обозначены заглавными буквами).
  - Меняются ли места ударения в ходе произнесения звукосочетаний.

- Сколько звуко сочетаний надо сформировать за время одного выдоха.
- В какой момент надо взять дыхание.

Самостоятельно организуйте свою работу, ориентируясь в тексте на размер букв, на вспомогательные значки (вроде ∅). Пояснений же на эти темы в последующих упражнениях практически не будет. 21

На какие моменты надо особенно обращать внимание при работе с звуко сочетанием — уже обсуждено выше.

Повторим их. 22

- Мысль о звуке, импульс, образ звука.
- Воля, намерение прозвучать.
- Отследить возникновение идеомоторного отклика на мысль о звуке *МММ*.
- Беззвучно откликнуться на образ звука дыханием. Продышать артикулируемый беззвучный *ММММ*.
- Проартикулировать звучащий *МММ* при продолжительном касании центром диафрагмы пузырька вибраций во взаимосвязи с образом представления *МММ*, с волевым намерением задействовать все необходимые мышцы верха и низа, с должным мышечными движениями и ощущениями.

Постоянное внимание: опускание нижней челюсти при произнесении гласного звука должно происходить с максимальной (для данного звука!) амплитудой. 23

**д) Произнесение пар звуков (согласный и гласный).** Произносите звуко сочетания из двух звуков: один согласный («М»), другой — один из гласных. Сначала произносите по одной паре звуков на каждом выдохе, три выдоха подряд — и сразу вслед за этим произносите три пары этих же звуков на одном выдохе. Согласный звук должен произноситься продленно: ммм-У (сказанное не относится к взрывным согласным). При записи же звуко сочетаний указывается только одна буква: МУ. 24

Момент взятия дыхания указан значком ∅.

∅ МУ ∅ МУ ∅ МУ ∅ МУ-му-му

Аналогичные действия осуществите со звуком «М» и каждым из других гласных звуков «линейки І». Ударный гласный звук обозначен заглавной буквой. 25

∅ МО ∅ МО ∅ МО ∅ МО-мо-мо

∅ МА ∅ МА ∅ МА ∅ МА-ма-ма

∅ МЭ ∅ МЭ ∅ МЭ ∅ МЭ-мэ-мэ

∅ МЫ ∅ МЫ ∅ МЫ ∅ МЫ-мы-мы

∅ МИ ∅ МИ ∅ МИ ∅ МИ-ми-ми

Продолжайте варьировать действия с парами звуков. Каждый набор из девяти пар звуков вы произносите на одном выдохе (на взятие дыхания, после которого следует этот долгий выдох, указывает значок Ø).

- 26 Внимание на особенности написания текстов учебного материала, в частности на изменение места ударного звука.

Ø МУ-му-му — МО-мо-мо — МА-ма-ма

Ø му-МУ-му — мо-МО-мо — ма-МА-ма

Ø му-му-МУ — мо-мо-МО — ма-ма-МА

Ø МЭ-мэ-мэ — МЫ-мы-мы — МИ-ми-ми

Ø мэ-мЭ-мэ — мы-МЫ-мы — ми-МИ-ми

Ø мэ-мэ-мЭ — мы-мы-МЫ — ми-ми-МИ

Произносите все шесть групп звукосочетаний из трех пар звуков на одном выдохе. Внимание на изменения места ударений.

Ø МУ-му-му — МО-мо-мо — МА-ма-ма — мЭ-мэ-мэ — МЫ-мы-мы — МИ-ми-ми

Ø му-МУ-му — мо-МО-мо — ма-МА-ма — мэ-мЭ-мэ — мы-МЫ-мы — ми-МИ-ми

Ø му-му-МУ — мо-мо-МО — ма-ма-МА — мэ-мэ-мЭ — мы-мы-МЫ — ми-ми-МИ

- 27 е) Совершенствование работы органов артикуляции при произнесении слов со звуком «М». Выполняйте действие, как описано в 26-03.

Слово может или начинаться с изучаемого согласного звука (в данном случае — «М»), или он находится в центре слова, или в конце. Но — всегда добивайтесь, чтобы гласные звучали отчетливо, полно.

Ни один из звуков в слове — не «главный»: согласные звуки не должны подавлять гласных — и наоборот. Работа мышц, управляющих артикуляционными органами, при произнесении и гласных, и согласных звуков должна быть высококоординирована с мышечной работой дыхательного и голосового аппаратов (как и все процессы, протекающие в теле). Тогда речь будет звучать должным образом.

- 28 Проставляемый время от времени значок Ø напоминает, что перед каждым словом необходимо взять дыхание. Необходимо создать образ представления слова, которое будет через секунду произнесено, и т. д. То есть все, как в работе со словом, где тренируется произнесение гласного звука.

- 29 Всегдашнее внимание — на должное опускание углов нижней челюсти: а) при взятии дыхания (при этом происходит «бросок вниз» нижней челюсти) и б) при произнесении гласных звуков (см. 27-03).

Ø МУж, Ø МУть, Ø шУм, Ø Умка, Ø тУмба, Ø самУм, муУ, Ø Умница, Ø МУзыка, Ø МУмия, Ø балаМУт,

мОль, мОх, Ом, помОр, омОн, пОмощь, мимОза, эмОция, мо-  
нолОг,

мАт, мгЛА, мзДА, мАма, мАмонт, тамтАм мАркетинг, мадаполАм,  
помАда,

мЭр, Эму, Эмка, эмИр, мЭрия, поЭма, эмбАрго, эмигрАция, эм-  
пИриокритицизм,

мЫшь, мЫсль, мЫть, мЫло, мЫра, мЫшцы, мормЫшка, по-  
мЫвка, Ø обмЫлок,

мИр, мИм, гИмн, Имидж, мИлость, камИн, памИр, мИленькая,  
мИмика, мимИкрия, эмИссия, шумИха, пирамИда.

Пополняйте такие подборки слов-примеров во всех упражне- 30  
ниях самостоятельно найденными словами.

**ж) Понятие о типовом упражнении.** Данное упражнение является 31  
«типовым» для последующих упражнений 27-04-27-07, в которых  
изучается артикулирование согласных звуков. По образцу порядка  
освоения учебного материала в данном упражнении — самосто-  
ятельно строите работу в упражнениях 27-04-27-07. В частности,  
учитывайте, что разделы упражнений, содержащие аналогичный  
материал, обозначены одной и той же буквой со скобкой. Повторно  
обращайтесь к тексту этих типовых разделов данного упражне-  
ния 27-03, осваивая аналогичные разделы последующих упраж-  
нений.

Выполняйте в этом и в других упражнениях рекомендации раз- 32  
дела «д» упражнения 26-03, д, 28 (настрой).

## РАБОТА С АРТИКУЛЯЦИОННЫМ АППАРАТОМ ГУБ, 04. НА ПРИМЕРЕ ФОРМИРОВАНИЯ ВЗРЫВНЫХ СОГЛАСНЫХ ЗВУКОВ «Б» И «П», ОБОЗНАЧАЕМЫХ БУКВАМИ Б И П

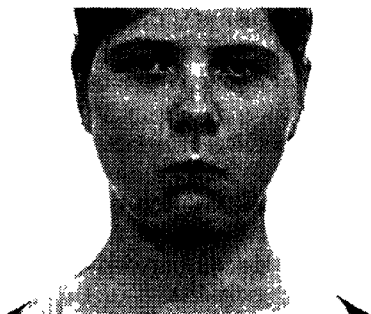
**а) Общие пояснения и рекомендации.** Взрывные звуки «Б» (звон- 1  
кий) и «П» (глухой) — одни из тех звуков, которые формируются,  
когда поток выдыхаемого воздуха, вызванного интенсивной иг-  
рой диафрагмы с пузырем вибраций, «разрывает» соприкасаю-  
щиеся артикуляционные поверхности (в данном случае — повер-  
хности губ).



Общие требования к артикулированию согласных звуков уже 2  
известны вам (см. 27-03). Конкретика артикулирования взрывных  
согласных уяснится в ходе работы над звуками «Б» и «П».

Прорабатывая данное упражнение, учитывайте, что буквы  
со скобкой, которыми обозначаются разделы этого упражнения —  
те же, что используются для обозначения аналогичных разделов  
упражнения 27-03. Используя эту «примету», прорабатывайте

3



Илл. 27.01

*Артикулирование согласных звуков*

каждый новый раздел данного упражнения 27-04 — постоянно обращаясь к тексту аналогичного раздела предыдущего упражнения 27-03.

**б) Начальный комплекс освоения должного артикулирования согласного звука «Б».** — Обратитесь к упражнению 27-03, б. Переходите от этапа к этапу, направляя особенное внимание на детали, характерные именно для изучаемого звука (здесь — это звук «Б»).

- 4 А такие требования, как: губы соприкасаются лишь с минимальным необходимым усилием, хоботок — постоянен, кончик языка расположен за нижними зубами, мягкое небо «стоит» всегда высоко, углы нижней челюсти постоянно устремлены вниз, комплекс образов представления купол + чаша + вибрации всегда в сознании и тому подобные требования — должны исполняться уже «сами собой».

В частности, обратите внимание на следующее. Корень языка должен быть совершенно свободен: ведь напряжение мышц корня обуславливает лишнее напряжение мышц передней части языка — то есть плохое координирование их действий.

- 5 **Этап первый.** На импульс звука «Б», посланный вашим воображением, должны среагировать центр диафрагмы, а также и челюсть (своим «броском» вниз). Теперь уже на первом этапе можно подключать образ движения «бросок вниз» нижней челюсти, а на втором этапе — реализацию этого образа.
- 6 Ярко представляйте звучание «Б». И обращайтесь внимание на то, как откликнется на этот звук центральная часть верхней губы. То есть верхняя губа (в положении хоботок) отчетливо устремлена к нижней. При последующем тренинге такая «отзывчивость» верхней губы, ее устремленность к нижней — возрастает. Замечайте, как откликнутся и другие мышцы.
- 7 **Этап второй.** Осуществите все действия для произнесения звука «Б», включая дыхание (но пока еще без участия голоса). Обратите внимание на то, как легко вылетает на выдохе воздушный поток.

Внимание на то, как воздух легко подбрасывает верхнюю губу (не поднимайте ее произвольно!). Внимание на легкий глухой «лопающийся» звук, возникающий при таком «разрыве» губ потоком воздуха. Щеки — не раздуваются при этом.

При взятии дыхания — всегдашнее внимание на должное перемещение нижней челюсти (см. 25-08). А именно. Соответственно требованиям к взятию дыхания, углы челюсти прежде всего идут вниз, почти на 4/4. Это — «бросок вниз» нижней челюсти. Затем, соответственно требованиям к артикуляции звука «Б», углы челюсти приподнимаются, чтобы нижняя губа легко соприкоснулась с верхней. То есть «бросок вниз» нижней челюсти идет вслед мысли о взрывном звуке «Б».

Челюсть откликается большим движением, в котором помещается снизу доверху вибрирующий воздушный столб тела, несущий в себе мысль о взрывном звуке «Б».

При выдохе не следует «вдавливаться» в себя брюшные мышцы, не надо резко «изгонять» из себя воздух. А надо умело работать с воздушным столбом, центром диафрагмы, чтобы «наверх» подавались лишь необходимые порции воздуха — и не больше.

**Этап третий.** При произнесении полного звука «Б» (то есть с участием голоса) — внимание на то, что если дыхание хорошо взято, и если есть последующая хорошая подача вибрирующего воздуха из легких «вверх» — то воздух наилучшим образом «взорвет» соединение, соприкосновение артикуляционных поверхностей губ. И звучание «Б» будет наилучшим.

Внимание на диафрагму. Диафрагма прильнула ко дну чаши, когда дыхание вошло (то есть на вдохе). Затем, при формировании звука «Б», центр диафрагмы касается пузырька вибраций. При этом воздух энергично подбрасывает центр верхней губы и вырывается вперед, перед лицом.

Внимательно анализируйте свои ощущения, сопоставляя образ звука «Б» с одной стороны — и действия артикуляционных органов, порождающие этот звук, с другой. Творчески находите условия, при которых звучание — наилучшее. Постоянно используйте магнитофон и зеркало для этого.

**в) Начальный тренинг артикулирования звука «Б».** Произнесите согласный звук «Б», беря дыхание перед каждым таким произнесением. Произнесите звук «Б» на каждом выдохе.

Ø Б Ø Б Ø Б

**г) Порядок проработки сочетаний согласного звука «Б» и каждого из шести гласных звуков «линейки 1».** Как прорабатывать такие сочетания звуков — ясно их описания (см. 27-03, г). Направляйте внимание на все уже известные вам моменты (в частности, на движения нижней челюсти).

**д) Произнесение пар звуков (согласный «Б» и гласный).** Произнесите пары звуков: одного из гласных звуков — с согласным звуком «Б». Сначала по одному звукосочетанию на каждом выдохе, три выдоха подряд, — и сразу вслед за этим произнесите три этих же звукосочетания на одном выдохе.

Момент взятия дыхания указан значком Ø.

Ø БО Ø БО Ø БО Ø БО-бу-бу (ударение — на первом звукосочетании).

- 16 То же самое сделайте для сочетаний звука «Б» и каждого из остальных пяти гласных.

Ø БО Ø БО Ø БО Ø БО-бо-бо

Ø БА Ø БА Ø БА Ø БА-ба-ба

Ø БЭ Ø БЭ Ø БЭ Ø БЭ-бэ-бэ

Ø БЫ Ø БЫ Ø БЫ Ø БЫ-бы-бы

Ø БИ Ø БИ Ø БИ Ø БИ-би-би

Контроль за всеми действиями — постоянный! И — полный!

Теперь ненадолго отвлекитесь от работы над артикуляцией звука «Б».

- 17 **е) Прием описания действий с парами звуков.** Ознакомьтесь с универсальным приемом описания действий с сочетаниями пар звуков «согласный звук + гласный звук».

Впредь, чтобы не повторять одних и тех же, стандартных описаний во многих упражнениях, для обозначения любого согласного звука в таких парах звуков используется условный знак \*. Это — своего рода дополнительная «универсальная» «буква».

Прорабатывая в дальнейшем действия с парами звуков, включающими любой согласный звук, обращайтесь к представленному здесь универсальному описанию. Это описание сделано с использованием значка \* на месте буквы, обозначающей изучаемый согласный звук (то есть буквы Б — для данного раздела). Например, вот описание уже знакомых вам действий.

Ø БО Ø БО Ø БО Ø БО-бу-бу описывается при использовании значка \* таким образом:

Ø \* У Ø \* У Ø \* У Ø \* У- \* у- \* у

- 18 Работая же, например, над звуком «Л», вы, встретив запись \* У, будете произносить уже звукосочетание «ЛУ» (то есть — значок \* в новом упражнении обозначает уже букву Л).

При первом знакомстве с данным приемом описания упражнений, может показаться, что он — «сложноват». Однако не заполнять же десятки страниц практически одинаковыми текстами, отличающимися единственной буквой.

- 19 **ж) Произнесение пар звуков (согласный «Б» и гласный) — продолжение.** Вернитесь к работе над артикуляцией звука «Б». Выполните действия для других сочетаний звука «Б» и гласных «линейки I». Первый из этих гласных — звук «О».

Ø \* О Ø \* О Ø \* О Ø \* О- \* о- \* о (то есть текст читается как

Ø БО Ø БО Ø БО Ø БО-бо-бо)

И далее, «встретив» значок (→), произносите пары звуков так же.

Например, встретив сочетание значков и буквы  $\emptyset * A (\rightarrow)$ , вы «разворачиваете» его в строчку:

$\emptyset * A \emptyset * A \emptyset A \emptyset * A - * a - * a$ , что означает здесь:

$\emptyset бА \emptyset бА \emptyset бА \emptyset бА-ба-ба$

И далее точно так же.

$\emptyset * Э (\rightarrow)$ ,  $\emptyset * И (\rightarrow)$ ,  $\emptyset * Ы (\rightarrow)$

Продолжайте варьировать действия с парами звуков. Внимание на все особенности написания текстов учебного материала, в частности на изменение места ударного звука (см. 27-03).

$\emptyset * У - * у - * у - * О - * о - * о - * А - * а - * а$

$\emptyset * у - * У - * у - * о - * О - * о - * а - * А - * а$

$\emptyset * у - * у - * У - * о - * о - * О - * а - * а - * А$

$\emptyset * Э - * э - * э - * Ы - * ы - * ы - * И - * и - * и$

$\emptyset * э - * Э - * э - * ы - * Ы - * ы - * и - * И - * и$

$\emptyset * э - * э - * Э - * ы - * ы - * Ы - * и - * и - * И$

То есть последняя строчка (в данном разделе данного упражнения) читается как

$\emptyset бэ-бэ-бЭ — би-би-БИ — бы-бы-БЫ)$

Произносите все шесть групп звукоочетаний «б» и каждого гласного «линейки 1» — на одном выдохе

$\emptyset * У - * у - * у - * О - * о - * о - * А - * а - * а - * Э * э * э - * И - * и - * и - * Ы - * ы - * ы$

$\emptyset * у - * У - * у - * о - * О - * о - * а - * А - * а - * э * Э * э - * ы - * Ы - * ы - * и - * И - * и$

$\emptyset * у - * у - * У - * о - * о - * О - * а - * а - * А - * э * э * Э - * ы - * ы - * Ы - * и - * и - * И$

Буква б заменена в разделе «д» значком  $*$ . Именно к этой схеме, к этому «трафарету» упражнений с парами звуков следует обращаться при работе с другими согласными звуками.

Постоянно наблюдайте в зеркале за перемещениями углов нижней челюсти и подбородка, делайте самостоятельные выводы о связи свободных движений нижней челюсти, ее углов — и должного характера звучания.

**э) Совершенствование работы органов артикуляции при произнесении слов со звуком «Б».** Выполняйте действие, как описано в 27-03, е. Перед каждым словом надо взять дыхание и осуществить определенные подготовительные действия (настрой и все, что с ним связано — см. 27-03).

$\emptyset$ Ур,  $\emptyset$ рУбль,  $\emptyset$ бУнт,  $\emptyset$ бУблик,  $\emptyset$ бУря, кУбик,

$\emptyset$ бУльба, бУбУхать, бУлочная, побУдка, марабУ,

бОбр, бОль, бОр, бОмба, бОчка, бОбик, сугрОб, бОсье, Обморок, бобОвая, балабОлка,

бАк, бАр, бАнт, бАрин, рАбство, кабАн, абАк, бАбочка, бомбАрда, барабАн, баобАб, бабАхнуло, абракадАбра,



бЭр, бЭс, Эбро, бЭкон, эбонИт, эмболИя,

бЫк, бЫт, рыб, бЫло, бЫдло, цЫбик, бЫстрая, побывка, бо-  
бЫльник, бобЫшка,

бИс, бИт, бИч, бИтва, бИсер, бИцепс, кульбИт, бИсерная, оби-  
да, бибИканье.

- 26 **и) Работа с артикуляционным аппаратом губ, на примере формирования согласного звука «П».** Для работы с согласным звуком «П» используйте описания действий со звуком «Б» (см. разделы «а» — «д»). Выполняйте все эти действия — но теперь имея в сознании звук «П» и произнося именно его, когда в этих предыдущих текстах (в этих унифицированных схемах расположения учебного материала), посвященных работе над артикуляцией, видите значок \* или букву Б.

- 27 В конце концов, начертание любой буквы — это всего лишь условный знак для обозначения некоего звука. Просто — сейчас вы (на некоторое время) будете читать букву Б как звук «П».

При этом учитывайте, что вы уже работали с «П» — когда формировали звук «Б» без участия голосовых вибраций (см. 27-04, б, 7).

- 28 При работе с сочетаниями гласных и согласных звуков (в частности, «М», «Б», «П») — постоянно «думайте» согласный звук. То есть ярко представляйте его.

- 29 **к) Совершенствование работы органов артикуляции при произнесении слов со звуком «П».** Учитывайте, что значки Ø, напоминающие о взятии дыхания перед произнесением каждого слова, представлены лишь в начале подборки слов. А затем «рисуйте» значок Ø в воображении. Или же просто всегда помните о взятии дыхания перед каждым словом упражнения.

Ø пУх, Ø пУд, Ø сУп, Упряжь, пУля, типУн, пупОк, пУговица, пУшечное, попУтала,

пОлк, пОт, снОп, пОле, пОрох, пОмпа, капОт, Опытное, пОшное, опОра,

кАп, пАр, пАт, пАпа, пАшня, апАш, тропА, пАльмовая, пАмперсы, пАприка,

пЭр, пЭк, рЭп, Эпос, эпИр, эпОха, эпИкриз, эполЕты, эпиОрнис,

пЫж, пЫль, вЫпь, пЫлкость, пЫшка, вЫпот упЫрь, цЫпочка, пЫшущая, копЫто, нетопЫрь,

пИр, скрИп, пИл, пИхта, пИжма, кирпИч, кИпа, копИлка, ти-  
пИчная, папИрус.

## РАБОТА С АРТИКУЛЯЦИОННЫМ АППАРАТОМ В ОБЛАСТИ ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ ЯЗЫКА НА ПРИМЕРЕ ФОРМИРОВАНИЯ СОГЛАСНЫХ ЗВУКОВ «Л» И «Н», ОБОЗНАЧАЕМЫХ БУКВАМИ Л И Н

05.

**а) Общие пояснения и рекомендации.** При формировании шелевого, звонкого согласного звука «Л» слегка соприкасаются такие артикуляционные поверхности: передняя часть языка — и участок верхней десны, расположенный у основания передних зубов (резцов). Это — «альвеолы» (точное же значение слова, напомним: зубные лунки, в которых расположены корни зубов). Звук «Л» возникает при «обтекании» потоком воздуха, справа и слева, этого «препятствия» (то есть языка, касающегося альвеол).

1



Требования к формированию согласного звука «Л» — обычные (см. аналогичные упражнения выше). Особенное внимание — на легкое, ненапряженное соприкосновение артикуляционных поверхностей. Кончик языка ни в коем случае не должен «напирать» на десну в области верхних зубов, «вдавливаться» в нее.

2

Расположение учебного материала уже известно вам по примеру упражнений 27-03 и 27-04. Здесь, в 27-05, и в последующих упражнениях используется та же схема, что и в названных.

3

Используйте эту схему расположения учебного материала в упражнениях 27-03 и 27-04 самостоятельно, приспособив ее для изучения артикуляции новых и новых звуков речи, в этом и в последующих упражнениях. Самостоятельно обращайтесь к общим пояснениям, содержащимся в упражнениях 27-03 и 27-04.

**б) Начальный комплекс освоения должного артикулирования согласного звука «Л».** Выполняйте действия по образцу разделов «б» упражнений 27-03 и 27-04. Особенное внимание на движение нижней челюсти при взятии дыхания: ее глубокое опускание на вдохе («бросок вниз» нижней челюсти) — и сразу же подъем челюсти до высоты, соответствующей задачам произнесения звука «Л».

4

После такого подъема нижняя челюсть должна пребывать на неизменной высоте во время формирования «Л». При этом нижняя челюсть опущена так низко, как только можно, чтобы соответствовать двум противоположным целям: во-первых, чтобы кончик языка мог без напряжения соприкоснуться с десной и, во-вторых, чтобы объем ротовой полости был наибольшим для данной ситуации.

**в) Прорабатывание разделов «в», «г», «д».** Проработайте эти разделы по образцу аналогичных типовых разделов «в, г, д» упражнений 27-03 и 27-04. Используйте тексты этих упражнений, изучая артикулирование звука «Л». При этом формируйте звук «Л» там, где

5

в указанных типовых упражнениях вы встречаете значок \* или любую из букв. При этом постоянное внимание на три момента.

Первый момент: представьте звук, удержите его в сознании, «услышьте» звучание этого звука. То есть используйте этот образ представления конкретного звука на протяжении момента 2 и момента 3.

Второй момент: обязателен «бросок вниз» нижней челюсти при взятии дыхания.

- 6 Третий момент: энергичное опускание углов нижней челюсти при произнесении гласных звуков — должно быть всегда наивозможно низкое для данного гласного. Например, при произнесении звука «А» нижняя челюсть опускается много ниже, чем при «И». Для ударного «И» нижняя челюсть опускается ниже, чем для безударного.
- 7 В последовательности же звукосочетаний (например, Ø лУ-лу-лу) — нижняя челюсть после произнесения гласного звука («У») всегда поднимается в позицию, необходимую для должного произнесения, в последующем звукосочетании, очередного согласного звука («Л»).
- 8 Таким образом, углы нижней челюсти непрерывно, свободно, широко перемещаются вниз и вверх — как и должно быть при звуковой речи. Когда передняя часть языка очень легко соприкасается с альвеолами — возникает согласный звук «Л». И тут же гласный звук «разъединяет» артикуляционные поверхности — когда нижняя челюсть «падает» вниз.
- 9 Все эти требования относятся ко всем звукосочетаниям «согласный звук — гласный звук», во всех упражнениях (в том числе в упражнениях 27-03—27-07).
- 10 **е) Совершенствование работы органов артикуляции при произнесении слов со звуком «Л».** Выполняйте действие, как описано в аналогичных разделах предшествующих упражнений.
- лУк, Ø лУч, Ø пУл, лУжа, лУпа, клУша, баУл, Улица, лунАтик, полУндра, караУл,  
плОд, лОб, дол, бОль, пОлка, лОпасть, обОл, стекЛО, молОки, болОто, галОши,  
лАд, клАсс, БАл, лАл, МАльва, лАпа, лАмпа,  
Алгебра, пЛАтина, мочАлка, палАтка, эпиталАма, бурлАчество,  
Эль, лЭп, элЕн, бЭла, дуЭль, элемЕнт, гоЭлро, электрИчество, элегАнтность,  
бЫль, лыс, рыл, лыко, пыльный, глыба, ссылка, поплыл,  
колЫшется, колышек, колымАга,  
лИс, лИл, шлИ, сИла, плИты, лИхо, пИлка лИра, плИточник,  
калИна, милиция, копИлка.

**ж) Артикулирование «под нагрузкой».** Особенности артикуляции переднеязычных согласных звуков (в том числе «Л») позволяют увеличить интенсивность тренинга, формируя эти звуки «под нагрузкой», в учебном варианте (см. также 28-03). При этом действия передней части языка вне ротовой полости — активизируют подвижность этой части языка (в том числе устраняя лишнее напряжение задней части языка и его корня).

Изучите варианты такого тренинга (см. разделы «з» — «к»).

**з) «Вспархивание языка» (без формирования голоса).** Для выполнения предстоящего действия углы нижней челюсти опустите так низко, как только можно. Положите ладонь на подбородок: в данном упражнении язык движется, а нижняя челюсть двигаться не должна.

Уложите переднюю часть языка, как мокрую салфетку, на нижнюю губу. Так, чтобы почти полностью расслабленный язык не «вываливался» дальше границы губы, не втягивался, вообще не шевелился, лежал спокойно, чуть вогнутым «блином», широко — от одного угла рта до другого.

Пусть из этого положения, во время дыхательной паузы, широкий влажный язык, без малейшего лишнего напряжения, безвольно «вспорхнет» (так, будто переднюю часть языка подбросил порыв ветра) — и коснется верхней губы, на всем ее протяжении, увлажнив ее.

Пусть через долю секунды передняя часть языка совершенно пассивно, тяжело упадет (спадет, «плюхнется») на нижнюю губу, в изначальное положение.

Нижняя челюсть при этом — свободно неподвижна.

Это действие вы уже изучали (не столь подробно) в упражнении 18-06, б, 4.

Освоив это движение, совершайте по три таких «вспархивания» на каждом выдохе. Сравните это движение с легким хлоппаньем сушащегося на веревке полотенца, поднятого порывом ветра в горизонтальное положение.

Задача не в том, чтобы быстро, с силой, энергично, волевым образом перемещать язык, твердый от напряженных мышц. Задача такова. Сначала происходит качественный «взлет», «вспархивание» языка (с минимальным необходимым напряжением мышц языка и нижней челюсти). А затем — пассивное спадение языка (при полном расслаблении его мышц). Выдыхаемый воздух в момент «взлета» языка проходит под языком беспрепятственно.

**и) «Вспархивание языка» (с формированием голоса).** Если ваша нижняя челюсть всегда свободно неподвижна, а язык не напрягается, осуществляя три вспархивания на одном выдохе — «озвучьте»

эту ситуацию. Представляйте, что при соприкосновении артикуляционных поверхностей языка и альвеол вы формируете «учебные» звуки Л.

При спадении языка на нижнюю губу «сам собой» формируется «учебный» звук А.

∅ лА ∅ лА ∅ лА ∅ лА

Так вы тренируете подвижность передней части языка.

- 18 Одновременно тренируйте интенсивное «касание» диафрагмой «дна чаши» и пузырька вибраций. Внимание на теплый отзвук на небе.

- 19 Осуществите действия, описанные в предыдущем фрагменте (14), ярко представляя, что вы формируете сочетания «Л» со всеми остальными гласными звуками «линейки I» — по три сочетания с каждым гласным на одном выдохе. При этом по-прежнему удерживайте ладонью нижнюю челюсть в нижнем положении.

∅ лА-лА-лА ∅ лА-лА-лА

∅ лУ-лУ-лУ ∅ лУ-лУ-лУ

∅ лО-лО-лО ∅ лО-лО-лО

∅ лЭ-лЭ-лЭ ∅ лЭ-лЭ-лЭ

∅ лЫ-лЫ-лЫ ∅ лЫ-лЫ-лЫ

∅ лИ-лИ-лИ ∅ лИ-лИ-лИ

Затем повторите все эти действия, но уже «подключив» голос, отчетливо произнося каждый гласный звук.

∅ лА-лА-лА ∅ лА-лА-лА

∅ лУ-лУ-лУ ∅ лУ-лУ-лУ — и т. п.

∅ лО-лО-лО ∅ лО-лО-лО

∅ лЭ-лЭ-лЭ ∅ лЭ-лЭ-лЭ

∅ лЫ-лЫ-лЫ ∅ лЫ-лЫ-лЫ

∅ лИ-лИ-лИ ∅ лИ-лИ-лИ

- 20 Учитывайте при этом, что во время формирования «учебных» звуков нижняя челюсть может совершать лишь самые малые движения вниз и вверх (менее 1 см). Положите на челюсть ладонь и держите ее, пока работает передняя часть языка, а также весь звуковой, дыхательный аппарат. Следите за корнем языка (его минимальное напряжение) и за вибрациями, направленными в альвеолы на гласных.

- 21 «Учебные» согласные и гласные звуки, слышимые при спадении языка на нижнюю губу, — весьма мало напоминают те звуки речи, которые вы ярко представляете в это мгновение. Но должный тренирующий эффект при этом — обеспечен.

- 22 Повторите действия, описанные выше (см. 27-05и, 19), чередуя формирование «учебных» звуков на губах — и формирование звуко-сочетаний из звуков речи. Менять места ударного звука при этом не надо.

Снимите ладонь с нижней челюсти. Пусть при формировании «учебных» звуков нижняя челюсть постоянно удерживается в нижнем положении лишь благодаря координации работы мышц, а при формировании звуков речи — движется свободно и широко.

Ø ЛУ-ЛУ-ЛУ (это — «учебные» звуки, когда «язык — на губах») 23

Ø ЛУ-ЛУ-ЛУ (это — обычные звуки речи)

То есть.

Ø ЛУ-ЛУ-ЛУ Ø ЛУ-ЛУ-ЛУ Ø ЛУ-ЛУ-ЛУ (→)

Ø ЛО-ЛО-ЛО Ø ЛО-ЛО-ЛО Ø ЛО-ЛО-ЛО (→)

Ø ЛА-ЛА-ЛА Ø ЛА-ЛА-ЛА Ø ЛА-ЛА-ЛА (→)

Ø ЛЭ-ЛЭ-ЛЭ Ø ЛЭ-ЛЭ-ЛЭ Ø ЛЭ-ЛЭ-ЛЭ (→)

Ø ЛЫ-ЛЫ-ЛЫ Ø ЛЫ-ЛЫ-ЛЫ Ø ЛЫ-ЛЫ-ЛЫ (→)

Ø ЛИ-ЛИ-ЛИ Ø ЛИ-ЛИ-ЛИ Ø ЛИ-ЛИ-ЛИ (→)

Повторяйте такой тренинг снова и снова.

**к) Удары кончиком языка по альвеолярной области.** Дополнительно осуществите действие, развивающее подвижность, пружинистость передней части языка. Взяв дыхание — сохраните нижнюю челюсть на уровне 3/4, в течение 10–15 секунд. При этом на нижней челюсти располагается ладонь, помогая ей сохранять неизменное положение. 24

На выдохе очень легко и часто «побейте» кончиком наивозможного расслабленного языка верхние альвеолы, чтобы артикуляционные поверхности легко и часто соприкасались. При этом передняя часть языка не возвращается в изначальное положение (когда кончик языка касается задней стороны передних нижних зубов). 25

**л) Работа с артикуляционным аппаратом в области передней части языка, на примере формирования согласного звука «Н».** Работая с переднеязычным согласным звуком «Н» (звук, который тоже требует соприкосновения передней части языка и альвеол верхних зубов), — проделайте всю последовательность действий, выполненных при изучении артикулирования звука «Л». Все разделы данного упражнения 27-05, от «б» до «и» (кроме «з»). 26

Включая действия «под нагрузкой».

Используйте текст этих разделов. Причем, когда видите в упражнениях букву Л — произносите звук «Н» (или, если надо, ярко представляйте, что произносите «Н»). 27

**м) Совершенствование работы органов артикуляции при произнесении слов со звуком «Н».** 28

нУль, Ø шнУр, Ø Унт, Ø нУжды, Ø нУдный, Ø Унтер, тУника, нУтрия, Унция, занУда, наканУне,

нОс, слОн, кОнЬ, нОчка, бинОкль, поддОн, нанОсное, тонОметр, батальОн,

сАни, пАн, плАн, бАня, пАнда, канАл, канАлья, банАны, ана-нАсы, данАя,

нЭп, Энск, Эндшпиль, нЭцкэ, энЕй, нЭпманское, энЕргия, энтузиАст,

тЫн, нЫть, сын, нЫнче, нырОк, штанЫ, донЫне, пронЫра, шнырЯющие,

нИть, нИц, бИнт, блИн, нИша, нИмфа, нИндзя, плИнтус, равнИна, планИда, арлекИн.

## 06. РАБОТА С АРТИКУЛЯЦИОННЫМ АППАРАТОМ В ОБЛАСТИ ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ ЯЗЫКА НА ПРИМЕРЕ ФОРМИРОВАНИЯ СОГЛАСНЫХ ЗВУКОВ «Д» И «Т», ОБОЗНАЧАЕМЫХ БУКВАМИ Д И Т

- 1 а) **Общие пояснения и рекомендации.** Работая с «Д», повторите всю последовательность действий, с которыми ознакомились при изучении артикулирования звука «Л». То есть выполните все разделы упражнений с губными «М», «Б», «П» и с переднеязычными «Н», «Л», от раздела «б» до раздела «п» (кроме раздела «э»). Включая тренинг передней части языка с использованием нагрузки.
- 2 Описывать эти действия для звука «Д» (равно как и «Т») здесь нет оснований: вы используете текст указанных разделов, просто заменяя в описаниях букву Л буквой Д (или Т).
- 3 б) **Совершенствование работы органов артикуляции при произнесении слов со звуком «Д».**  
 Ø дУб, Ø бУдь, Ø бУль, дУхи,пУдель, бУду, дуплЕт, бУдка, дУма, удОд, душенька, бУдущее, удУшье, медУза, подУшка, поддУв, дОн, дОждь, рОд, дОт, дочка, мОда, сОда, додО, дорОдная, плодОвые, плодовОдство,  
 дАл, лАд, дАр, дАвность, рАда, дАма, адАм, Адда, удАча, идАльго, мадаполАм, мордАтое,  
 дЭв, Эдик, эдИкт, эдЕм, Эдда, эдИпов, эдИлы, эдуАрд, эдельвЕйс,  
 дЫм, стЫд, дЫх, дЫшло, дЫмка, рыдвАн, дЫрка, водЫ, рыдАние, бардадЫм, кочедЫк, мойдодЫр, предЫдУщая, дИнь, идЯ, Иды, идИ, дИкость, бандИт, динАр, дИли-бом, Идучи, бомбардИр, кондИции, экспедИтор, динозАвр.
- 4 в) **Работа со звуком «Т».** Проведите точно такую же работу с артикуляционными органами, формируя согласный звук «Т». Учтите, что вы уже формировали звук «Т», когда исследовали звук «Д» на третьем этапе начального комплекса (сравните это с описанием в 27-046, 7).
- 5 г) **Совершенствование работы органов артикуляции при произнесении слов со звуком «Т».**

тУт, Ø тУр, Ø стУк, пУтч, Утка, тУчный, татУ, тУмба, тУфля,  
Уточкин, пУтаница, зовУтка, тинкТУра, утомлЕние, бижутЕрия,

Рот, тОрт, тОт, стОл, рОта, тОпот, тОпка, пальтО, потОп, катОк,  
отОрва, подтОпленное, потОчное,

тАкт, тАм, тАк, кАт, тАра, тАпок, бАтик, рвАться, теАтр, тах-  
тА, магнАт, пАтока, атАка, отАва, цитАта, тотАльная, татАрник,  
катАрсис, катастрОфа,

втЭк, тЭц, Это, дуЭт, этАп, этАж, этЮд, Этнос, поЭтика, эта-  
жЕрка, этанОл, этолОгия, этимолОгия,

тЫн, быт, снЫть, алтЫн, тЫкать, тЫква, пытка, мытарь, уты-  
канные, недотЫкомка, богатЫрь,

тИп, тИр, тИль, тИкать, сбИтень, тирАн, стИли, цИтрусовые,  
тИнистая, томИтельное, опростИться.

## РАБОТА С АРТИКУЛЯЦИОННЫМ АППАРАТОМ В ОБЛАСТИ ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ЯЗЫКА НА ПРИМЕРЕ ФОРМИРОВАНИЯ СОГЛАСНЫХ ЗВУКОВ «К» И «Г», ОБОЗНАЧАЕМЫХ БУКВАМИ К И Г

07.

**а) Общие пояснения и рекомендации.** Взрывные заднеязычные согласные звуки «Г» (звонкий) и «К» (глухой) — одни из тех звуков, которые формируются, когда поток выдыхаемого воздуха «разрывает» соприкасающиеся артикуляционные поверхности (в данном случае — поверхности задней части языка и мягкого неба).

1



Во многом артикулирование этих звуков изучено в упражнении 21-05, во время освоения и тренинга «учебных» звуков и звукосочетаний *к-ААА*, *НН-Г-ААА*.

2

Обратитесь к упражнению 21-05.

3

Затем выполните все необходимые действия по образцу того, как это делали в предыдущем упражнении 27-06.

**б) Совершенствование работы органов артикуляции при произнесении слов со звуком «К».** Берите дыхание перед каждым словом (значок Ø напоминает об этом всего три раза).

4

кУль, Ø лУк, Ø кУм, сУк, кУкла, укУс, кУшать, укрОп, щУка, акУла, покУпка, быстротекУшая, кукуУшка, кукарекУ,

кОнь, кОл, кОк, кОшка, кОврик, потОк, укОл, Около, кОлокол, кокОшник, моркОвь, Окорок,

карст, кАк, ткАч, тАкт, кАра, каркАс, бакен, кАлька, сАкура, карканье, раКАлия,

Эк, кЭб, втЭк, Экий, кЭррол, Экспорт, Экстра, эклЕр, Экстренная, эквАтор, эколОгия, кэкуОк,



**кЫш, рЫк, зЫкнуть, кЫяк, акЫн, тЫковка, кыз-каласЫ, та-кЫры, зЫркает, кызылжУм, кЫс-кЫс**

**кИт, киль, ким, икс, кИлька, кИска, пескИ, факИр, кикИмора, покИнуть, икОта, щИколотка, маховИк,**

- 5 в) Совершенствование работы органов артикуляции при произнесении слов со звуком «Г».

**гУрт, Ø гУсь, Ø гул, гУльден, гУбы, гУмус, гурия, лягушка, про-гулка, сугУбое, гугУкать,**

**гОл, гОд, дОг, гОлод, Огарь, гОре, прогОн, аргО, гОтика, погОда, гОголь-могОль, гОрод, огогО,**

**гАд, гАк, гАлл, гАрЬ, Ага, вагус, сага, сайгАк, тайгА, газоваЯ, погАнка, подАгра,**

**гЭс, эгЕ, егЭ, Эго, Эгмонд, эгИда, гЭллапа, эгоистИчная, гЭль-ская,**

**гЫрканье, гыдАнский**

**гид, сгИнь, сИг, брИг, Иго, Игрек, гИдра, гИря, мозгИ, могИла, погИбель, сапогИ,**

# ДВАДЦАТЬ ВОСЬМОЕ ЗАНЯТИЕ

## **АРТИКУЛИРОВАНИЕ — ТРЕНИНГ «ПОД НАГРУЗКОЙ» (ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП ОСВОЕНИЯ)**

### **ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ И ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ЕГО УПРАЖНЕНИЯМ** 01.

Назначение занятия 28 — ясно уже из его названия. Продолжайте «шлифовать» и укреплять уже приобретенные вами навыки должной артикуляции — но уже в усложненных условиях. Такие условия уже известны вам по упражнению 27-05. 1

Все уже известные вам требования к общему состоянию организма, к должному выполнению всех действий, от поддержания осанки до артикулирования — выполняются в упражнениях данного занятия «сами собой». В частности, такие требования. «Бросок вниз» нижней челюсти при взятии дыхания. Опускание углов нижней челюсти максимально возможно низкое — при формировании каждого гласного звука. Направление теплого дыхания и звука в область альвеол. 2

Как всегда — никаких рекордов, на сей раз быстроты речи и тому подобного.

Точность, четкость, ритм ваших действий при формировании звуков — всегда! 3

Итак. Освоив (в занятиях 26-27, а затем и 29) технику артикулирования звукосочетаний и слов — «нагружайте» артикулирование, чтобы сделать тренинг более интенсивным. 4

Источники материала для такого тренинга — различны. Во-первых, рекомендуемые далее тексты данного занятия (их немного, и они — основа для начала работы). Далее — весь массив звукосочетаний, слов и фраз, которые представлены в вышеуказанных занятиях. Наконец, в вашем распоряжении весь словарный запас известных вам языков. Используя для тренинга иноязычные слова, применяйте при этом всю последовательность учебных действий, с которой ознакомились в нашей книге. Это поможет убрать лишнее напряжение и сделать речь на другом языке качественнее. 5

### **РАБОТА АРТИКУЛЯЦИОННЫХ ОРГАНОВ В УСКОРЕННОМ ТЕМПЕ** 02.

**а) Общие пояснения и рекомендации.** Тренируйте выполнение артикуляционных движений в более высоком темпе, чем в предыдущих занятиях. 1

душих занятиях. Повышайте темп произнесения звукосочетаний ненамного, очень постепенно, от тренировки до тренировки.



Работая над темпом речи, соблюдайте все уже известные вам рекомендации. Особое внимание — на необходимые действия диафрагмы («льнет») и мягкого неба («высокое»), на резонирование, на тепло на альвеолах при выдохе, на должное звучание голоса.

Внимание на местоположение ударных звуков.

- 2 Последовательность разрабатывания быстроты речи — такова. Сначала «пройдитесь» в привычном вам темпе по звуковым образцам данного упражнения 28-02. Затем несколько увеличьте этот темп. Потом обратитесь к тем упражнениям занятий 26-28, где описаны пары звуков и подборки слов. Так же (сперва в обычном темпе, потом в чуть ускоренном) проработайте эти тексты. Не обязательно все сразу. Наконец, обратитесь к чистоговоркам (29-02), также не ко всем сразу, а на ваш выбор (пусть поначалу они не очень сложные).

В следующей тренировке еще чуть-чуть нарастите темп речи, произнося перечисленные выше тексты. И — так далее.

- 3 **б) Качество артикулирования и дикции и темп речи.** Постоянно имейте в виду: качество артикулирования — первое, основное и обязательное условие быстрой речи. Увеличивая темп речи, категорически не допускайте, чтобы при чересчур высоком для вас темпе язык «заплетался», а дыхание «захлебывалось». Чтобы в мышцах лица, языка, всего тела возникало лишнее напряжение. Чтобы вы «выпаливали» отдельные слова, теряя их смысловую связь во фразе.

Допустима лишь настолько высокая быстрота произнесения звуков речи, при которой вы все произносите и четко, и свободно (а это значит — мышцы речеголосового аппарата работают с должной координацией). Постепенно, по мере тренинга, эта частота увеличится — «сама собой».

- 4 «Лепетать» же (а может — лопотать?) звукосочетания и слова пусть быстро, но не ощущая их звучания и даже смысла, нечетко, искажая их — недопустимо! Категорически! Ведь при этом звуки речи — невнятные, и вашу речь трудно понять!
- 5 Никаких «рекордов» «быстроговорения»!
- 6 Таков, кстати, важнейший принцип освоения любой деятельности, которая состоит в осуществлении череды последовательных действий, причем в определенной последовательности. И в частности — действий, обеспечивающих передачу информации. Любых действий: писание ли это гусиным или иным пером, печатание текста на компьютере вслепую, работа на телеграфном ключе с азбукой Морзе, использование флажковой азбуки и т. п.
- 7 Везде и всегда при таком обучении прежде всего — точность, четкость и ритм выполняемых действий. А быстрота придет сама,

постепенно, «сама собой» — по мере закрепления навыков совершенной координации. Специальные же упражнения на повышение темпа — допустимы только после достижения ритма и безошибочной точности действий. Не торопитесь ускоряться!

**в) Темп речи и его оценка в ваших занятиях.** Высокий темп речи — не самое главное при общении. Отнеситесь к увеличению темпа речи при тренинге, как к обычному намеренному увеличению мышечной нагрузки, необходимой для сохранения рабочей формы речевого аппарата. Всегда помните: чем важнее то, что вы хотите вложить в сознание собеседника — тем неторопливее должна быть речь (но — не затянута, не нудно-тягуче!). Впрочем, нередки жизненные обстоятельства, когда необходимо выразить свои мысли за наивозможно малое время.

Чтобы определить, какой темп произнесения звукосочетаний быстрый, а какой медленный — четыре раза подряд очень четко прочитайте (на одном выдохе) следующую строчку, замечая время чтения (дыхание берется только один раз).

Ø МИ-МИ-МИ — МЭ-МЭ-МЭ — МА-МА-МА

Если вы произнесли все эти звуки за 10 секунд — это медленный темп (медленный для упражнения, не для речи!). Если за 5 секунд — это быстрый темп. Поэкспериментируйте с разной быстротой чтения. Дольше, чем за 10 секунд — не произносите.

Испытайте другой прием приблизительной оценки темпа речи. Напишите четко: быстрая речь мешает восприятию вашей мысли. Читайте фразу в течение десяти секунд снова и снова. Если фраза повторяется за это время дважды — это медленный темп речи. Если 5 раз — это быстрый темп.

Запомните ощущения при этих экспериментах и руководствуйтесь ими, уже не обращаясь к часам. Всегда начинайте с медленного темпа — и лишь постепенно переходите к более высокому темпу.

**г) Тренинг убыстрения темпа артикулирования простых звукосочетаний.** Прodelайте, в очень постепенно ускоряемом темпе, такие чередования: сначала соприкосновение поверхностей губ (звук «Б») — затем прикосновение передней части языка к альвеолярной области (звук «Д») — снова соприкосновение губ — и так далее.

Ø бд-бд-бд-бд-бд-бд-бд

Ø дб-дб-дб-дб-дб-дб-дб

Произносите звуки на свободном дыхании так долго, пока эта ваша «речь» звучит полноценно, должным образом. То есть — не затягивайте выдоха, не доводите произнесение звуков до момента, когда в легких не остается воздуха (см. 20-12г, 18). Это — обязательное условие формирования голоса, и во всех упражнениях, и в обыденной речи.

- 14 Далее. Соединяйте каждый из этих двух согласных звуков с гласным «А». Дополнительно к уже рекомендованному: внимание на свободное и энергичное опускание углов нижней челюсти при произнесении звука «А». Внимание на ударный гласный (он обозначен, как всегда, заглавной буквой).

Ø БА-да-ба-да-ба-да-ба-да-ба-да

Ø дА-ба-да-ба-да-ба-да-ба-да-ба

- 15 Контролируйте характер опускания подбородка в зеркале, а также поднеся снизу к подбородку подушечку большого пальца. Максимальное расстояние, на которое перемещается вниз нижняя челюсть, определите самостоятельно, по прикосновению подбородка к пальцу при должном произнесении одиночного звука «А».

Сопоставьте это опускание нижней челюсти при произнесении звука «А» — с опусканием челюсти во время ее «броска вниз» при взятии дыхания.

- 16 Чередуйте, соблюдая те же условия, соприкосновения с небом передней части языка (звук «Д») и задней части языка (звук «Г»).

Ø дГ-дГ-дГ-дГ-дГ-дГ-дГ

Ø гД-гД-гД-гД-гД-гД-гД

Ø дА-га-да-га-да-га-да-га-да-га

Ø гА-да-га-да-га-да-га-да-га-да

- 17 Объедините все вышеописанные пары звуков в одном действии, добавьте новые пары. Произносите все эти четыре строки подряд.

Ø БА-да-га-да — БА-да-га-да — БА-да-га-да — БА-да-га-да

Ø гА-да-ба-да — гА-да-ба-да — гА-да-ба-да — гА-да-ба-да

Ø КА-та-па-та — КА-та-па-та — КА-та-па-та — КА-та-па-та

Ø МА-на-на-ма — МА-на-на-ма — МА-на-на-ма — МА-на-на-ма

- 18 Внимание на «проворство» органов артикуляции, на быстрое и легкое соприкосновение их поверхностей, на «управляемость» выходящим воздухом, на интенсивность подачи воздуха (благодаря диафрагме, которая «льнет»), на должное опускание углов нижней челюсти при каждом гласном звуке, на подъем мягкого неба. Внимание на невозможную большую объем ротовой полости в момент произнесения гласного звука.

Переходите к тренингу других текстов (см. 28-02, а, 2)

### 03. ПРОИЗНЕСЕНИЕ» ЗВУКОВ РЕЧИ, КОГДА РОТ ПОСТОЯННО ОТКРЫТ

- 1 а) Общие пояснения и рекомендации. Опустите углы нижней челюсти на 4/4. Придерживайте нижнюю челюсть, расположив на подбородке ладонь. Ярko представляйте, как вы проговарива-

ете слова или звукосочетания. Движения нижней челюсти допустимы лишь самые малые.

«Произнесите» эти слова и сочетания звуков (сначала те, что рекомендованы в 28-01, 4)), затем — выбираемые вами самостоятельно). Произнося получающиеся «нечленораздельные» звуки, тем не менее выполняйте все уже известные вам требования к формированию звуков речи.

2



Для начала обратитесь к упражнению 27-05 и повторите артикулирование «под нагрузкой» звуков «Л», «Т», «Д». Для ускорения этой работы повторим некоторые фрагменты уже известного вам текста.

3

**б) «Произнесение» с открытым ртом звуков «Л», «Т», «Д».** Для начала осуществите «вспархивание языка» (без формирования голоса — см. 27-05, 12).

4

Уложите переднюю часть языка, как мокрую салфетку, на нижнюю губу. Пусть из этого положения, во время дыхательной паузы, широкий язык безвольно «вспорхнет» — и коснется верхней губы. Пусть через долю секунды передняя часть языка пассивно, тяжело упадет (спадет, «плюхнет») на нижнюю губу, в изначальное положение. Совершайте по три таких «вспархивания» на каждом выдохе.

Такие действия передней части языка вне ротовой полости — активизируют подвижность этой части языка (причем устраняя лишнее напряжение задней части языка и его корня).

5

Затем осуществите «вспархивание языка» с формированием голоса. Представляйте, что при соприкосновении артикуляционных поверхностей языка и альвеол вы формируете звуки «Л» и «Н» (в описаниях указан только звук «Л»).

6

При падении языка на нижнюю губу — «сам собой» формируется «учебный» звук А.

∅ лА ∅ лА ∅ лА ∅ лА

Далее. Осуществите действия, описанные в предыдущем фрагменте, формируя сочетания «Л» со всеми остальными гласными звуками «линейки 1».

7

∅ лА-лА-лА ∅ лА-лА-лА

∅ лУ-лУ-лУ ∅ лУ-лУ-лУ — и т. п.

∅ лО-лО-лО ∅ лО-лО-лО

∅ лЭ-лЭ-лЭ ∅ лЭ-лЭ-лЭ

∅ лы-лы-лы ∅ лы-лы-лы

∅ лИ-лИ-лИ ∅ лИ-лИ-лИ

Учитывайте при этом, что во время формирования «учебных» звуков нижняя челюсть может совершать лишь самые малые движения вниз и вверх (менее 1 см).

8

**в) Тренинг гласных звуков «линейки 1» — с постоянно открытым ртом.** Приведите язык в обычное положение (за передними зубами). «Произнесите» гласные звуки «линейки 1», один за другим,

9

с постоянно опущенной на 4/4 нижней челюстью (ладонь — на челюсти!). Язык — в ротовой полости за нижними зубами. Внимание на хоботок, дыхание, купол, тепло на альвеолах, на «диафрагма льнет» — вообще на все, что вы уже хорошо знаете.

Артикулирование при этом реально не производится. Ощущаются лишь очень мелкие перемещения артикуляционных органов.

Дыхательный аппарат и голосовой аппарат — работают!

- 10 **г) После тренинга гласных звуков «линейки 1» идет работа с текстами.** Тренинг слов и стихотворных текстов с широко открытым ртом. Скажите с широко открытым ртом фразу «Раз, два, три, четыре, пять — вышел зайчик погулять».

#### 04. РАЗДЕЛЬНОЕ ПРОИЗНЕСЕНИЕ ГЛАСНЫХ И СОГЛАСНЫХ ЗВУКОВ



- 1 **а) Общие пояснения и рекомендации.** Читая тексты, произносите, отдельно, только одни гласные звуки каждого слова или только одни согласные. И хотя вы «произносите» слова таким необычным способом — в сознании они должны «звучать» полностью.
- 2 Тренинг, при котором произносятся одни лишь согласные звуки, убирает лишнее напряжение в речи, порождает легкость в артикуляции и звучность речи.
- 3 А произносятся одни лишь гласные звуки, вы возвращаете этим гласным в обычной речи музыкальность, отзвук, широту. Полная, звучная, эмоциональная речь формируется именно в этой ситуации: когда согласные звуки «удалены» из речи, и вы тренируете звуки гласные.
- 4 При этом ударные гласные пусть звучат около одной секунды каждый звук, а остальные гласные звучат несколько короче. Следите за тем, как «ходит» нижняя челюсть, свободно и низко опускаясь, как высоко «стоит» купол, как отзвук все время ощущается в груди в на небе.
- 5 Готовясь к работе, выделите цветом гласные в словах упражнений на произнесение отдельных слов — чтобы не выискивать эти буквы глазами.
- 6 **б) Произнесение только одних гласных звуков в отдельных словах и фразах. Сначала поработайте с отдельными словами. Например:**  
 бУлочник: УУУ — оо — ии;  
 корОва: оо — ООО — аа;  
 барАшек: аа — ААА — ее.
- 7 Учитывайте, что это только в упражнениях вы произносите отдельные звуки в соответствии с тем, как они обозначаются бук-

вами. В повседневной же речи звуки зачастую произносятся иначе (например: карова и т. п.).

Используйте фразы из шуточного «учебного» стихотворения для выборочного произнесения одних только гласных. 8

- Ø На мелИ мы ленИво налИма ловИли.
- Ø На мелИ мы ловИли линЯ.
- Ø О любВИ не менЯ ли вы мИло молИли.
- Ø И в тумАны лимАна манили менЯ.

Произнесите первую фразу. Затем произнесите только одни гласные этой фразы (в сознании же «произнесите» всю фразу полностью). 9

- Ø На мелИ мы ленИво налИма ловИли.

Ø аа ее — ИИИ ыы ее — ИИИ — оо аа — ИИИ — аа оо — ИИИ — ии

Потренировавшись 5-10 раз в таком «чтении», повторно прочитайте фразу полностью.

То же самое сделайте с остальными фразами этого и других текстов. 10

Есть ли изменения в легкости произнесения гласных звуков после тренинга, проведенного со словами и фразами? Стала ли она более музыкальной? Льется ли она свободнее? Отчетлив ли хороший отзвук?

В результате тренинга, освобожденная от лишнего напряжения нижняя челюсть должна «порхать», легко «скользить» при разговоре.

Самостоятельно используйте многосложные слова из наборов слов в упражнениях 25—27. Используйте любые фразы из любых источников. То же самое делайте, работая над произнесением одних только согласных звуков. 11

**в) Произнесение только одних согласных звуков в отдельных словах и фразах.** Работайте с одними согласными звуками так же, как с гласными. Обратитесь к тем же словам и фразам, о которых говорится в разделе «б» данного упражнения. Согласные звуки, которые можно «длить», — «протягивайте» примерно одну секунду. 12

- бУлочник: б — ллл — ч — нnn — к.
- корОва: к — rrr — vvv;
- барАшек: б — rrr — шшш — к.

Произнесите только одни согласные звуки всех фраз «учебного» стихотворения. Первая фраза (На мели мы лениво налима ловили) — звучит при этом так. 13

- Ø нА мЕ — лИ мЫ лЕ — нИ — вО нА — лИ — мА лО — вИ — лИ

Ø нnn мmm — ллл мmm ллл — нnn — vvv нnn — ллл — мmm ллл — вв — ллл.



- 14 г) **Раздельное произнесение звуков в чистоговорках.** Особое внимание — на такую же работу над текстами чистоговорок (см. 29-02). Например.

Ø добЫл бобОв бобЫль.

Ø оо-ЫЫЫ оо-ООО оо-ЫЫЫ (Звучат только гласные).

Ø д-б-ллл б-б-ффф б-б-ллл (Звучат только согласные).

Убедитесь, как легко произносятся фразы после того, как вы поработаете над произнесением только одних согласных звуков.

## 05. МНОГООБРАЗНЫЕ ВАРИАЦИИ ЗВУЧАЩЕЙ РЕЧИ

- 1 а) **Общие пояснения и рекомендации.** Каждая фраза, каждое слово могут быть произносимы с массой вариаций. Высота голоса, ударения, интонации, эмоциональное наполнение, темп — все это может сочетаться в бесконечном многообразии, в соответствии с образом представлений, питающим вашу речь.
- 2 Конечно, без живых, звучащих образцов разобраться в нижеследующих примерах — затруднительно. Но — подключите «всю мощь» вашей фантазии, экспериментируйте с произнесением звуков, слов, фраз, ищите и находите те моменты, когда звучание вашего голоса — наилучшее. То есть творчески работайте над собой, над своим голосовым аппаратом.
- 3 Кроме приведенных далее примеров — привлекайте всевозможные образцы слов и фраз, находя их как в тексте других занятий, так и во всех иных источниках.
- 4 б) **Произнесение одних и тех же текстов с разными ударениями.** Повторяя звукосочетания, «смешайте» место ударения (обозначено заглавной буквой). Используйте звукосочетания из упражнения 28-02, б — д. Произносите их — здесь — в обычном для вас темпе речи.
  - Ø БА-да-га-да — БА-да-га-да — БА-да-га-да — БА-да-га-да
  - Ø ба-ДА-га-да — ба-ДА-га-да — ба-ДА-га-да — ба-ДА-га-да
  - Ø ба-да-ГА-да — ба-да-ГА-да — ба-да-ГА-да — ба-да-ГА-да
  - Ø ба-да-га-ДА — ба-да-га-ДА — ба-да-га-ДА — ба-да-га-ДА
  - Ø ГА-да-ба-да — ГА-да-ба-да — ГА-да-ба-да — ГА-да-ба-да
  - Ø га-ДА-ба-да — га-ДА-ба-да — га-ДА-ба-да — га-ДА-ба-да
  - Ø га-да-БА-да — га-да-БА-да — га-да-БА-да — га-да-БА-да
  - Ø га-да-ба-ДА — га-да-ба-ДА — га-да-ба-ДА — га-да-ба-ДА
 Используйте для такого тренинга все пары звуков из всех занятий, посвященных артикуляции.
- 5 в) **Произнесение одних и тех же текстов с разными интонациями (восклицание, вопрос — и тому подобное).** Тренируйте произнесе-

ние звуко сочетаний, чередуя в сознании импульсы вопроса и восклицания («играйте» интонациями).

☐ БА-да-га-да — ба-да-га-да — ба-да-га-да — ба-да-га-да?

☐ ГА-да-ба-да — га-да-ба-да — га-да-ба-да — га-да-ба-да!

Теперь эти звуко сочетания произносите не ускоренно, а в обычном темпе. Зато сохраняя в сознании импульс или вопроса, или восклицания. Это «само собой» обеспечит звучание звуко сочетаний с разными интонациями. 6

Если есть возможность, ведите «диалоги» с кем-либо, пользуясь этими «словами-звуко сочетаниями», а также «словами-звуко сочетаниями» упражнений 27-03-27-07. Например. 7

бу-бу-бу — бо-бо-бо — ба-ба-ба — и тому подобные звуко сочетания.

«Спрашивайте», «отвечайте», «восклицайте» — используя только такие звуко сочетания.

**г) Произнесение одних и тех же текстов с разным эмоциональным наполнением.** Наполняйте разнообразнейшим эмоциональным содержанием тексты, которые произносите. 8

Тренируйте произношение с разным смысловым наполнением, чувством, эмоцией: то индифферентно — то радостно, удрученно, умиротворяющее, гневно, любовно, агрессивно, отважно, испуганно, победительно, растерянно, утвердительно, удивленно, высокомерно, униженно, торжественно, интимно, приказно, просительно, оптимистично, удрученно, обнадеживающе, разочарованно, нежно, злобно, властно, почтительно, снисходительно, заискивающе и т. п. 9

Можно же исполнять небыстрые оперные арии (или песни) — без слов, выпевая лишь гласные звуки (это — одно из упражнений для совершенствования вокальной техники). 10

Так же и «разговаривая» с использованием всего лишь одного звука (или двух), или же повторяя одно и то же слово, вы уже осуществляете важнейший компонент речевого общения: передаете вашу мысль, выражаете ваше отношение и к произносимому, и к тому, кто воспринимает произносимое.

Чтобы достигать нужного эффекта, по-разному продлевайте звучание гласных звуков, слегка меняйте темп речи, высоту, громкость звуков речи. 11

Экспериментируйте. Ищите лучшее звучание для передачи всего того, что вы хотите выразить. Ведь одно и то же звуко сочетание, слово, фраза могут прозвучать на десятки ладов. 12

Используйте для тренинга все то, о чем уже говорилось выше (см. 28-01, 4).

**д) Произнесение одних и тех же текстов с разной высотой голоса.** Тренируйте произнесение всех описанных выше звуко сочетаний — уже с подъемом и опусканием звуковысоты. 13

Обратитесь к упражнению 20-10. Работайте с выбираемыми вами сочетаниями звуков, словами, фразами по образцам того, как делали это в том упражнении.

## 06. УСИЛЕННЫЙ ТРЕНИНГ Артикуляционных движений во время формирования усложненных звукосочетаний



- 1 Отнеситесь к каждому звукосочетанию как к последовательному чередованию легких соприкосновений артикуляционных поверхностей. Это может быть соприкосновением губ друг с другом, и тут же задней поверхности языка с небом, а затем передней части языка с верхними альвеолами.

Главное: не потерять вибрационные ощущения разных звуков в необычных звукосочетаниях. А речевые звуки будут формироваться должным образом только в том случае, если вы будете выполнять такие требования: ярко представлять звуки, удерживать пространство для дыхания и наверху и внизу, улавливать легкие идеомоторные движения речевого аппарата и следовать им.

- 2 Пусть звонкие звучные «Л», «М», «Н», «Р», «З» будут длинными. «Побарахтайтесь» в вибрациях: ЛЛЛЛЛЛЛ, РРРРРР, и. т. п.

Порой короткие, легкие взрывные согласные звуки сменяют друг друга, но всегда заканчиваются тем или иным гласным звуком. Не забывайте осуществить бросок челюсти в конце каждого такого звукосочетания (например, БГДУ).

- 3 Следите за дыханием. Вы можете его брать перед каждым звукосочетанием. Можете объединять звукосочетания в группы (например, на одном выдохе произнесите тексты 4-й и 5-й). А можете на едином дыхании произнести половину строки, добрать новый объем воздуха — и закончить строку, не теряя чувственные ощущения звука (в частности, ощущая резонирование структур тела). Поэтому момент взятия дыхания не обозначен знаком ∅.

- 4 Подборки звукосочетаний пронумерованы так, чтобы номер не мешал восприятию каждой такой подборки. Поэтому номер проставлен в конце каждой подборки, в скобках.

**бру-бро-бра-брэ-бры-бри-бре-бря-брё-брю (1)**

**пру-про-пра-прэ-пры-при-пре-пря-прё-прю (2)**

**мну-мно-мна-мнэ-мны-мни-мне-мня-мнё-мню (3)**

**гру-гро-гра-грэ-гры-гри-гре-гря-грё-грю (4)**

**дру-дро-дра-дрэ-дры-дри-дре-дря-дрё-дрю (5)**

**зну-зно-зна-знэ-зны-зни-зне-зня-знё-зню (6)**

- ргу-рго-рга-ргэ-ргы-рги-рге-ргя-ргё-ргю (7)  
 кру-кро-кра-крэ-кры-кри-кре-кря-крё-крю (8)  
 кшу-кшо-кша-кшэ-кшы-кши-кше-кшы-кшё-кшю (9)  
 пру-про-пра-прэ-пры-при-пре-пря-прё-прю (10)  
 ску-ско-ска-скэ-скы-ски-ске-скя-скё-скю (11)  
 зжу-зжо-зжа-зжэ-зжы-зжи-зже-зжя-зжё-зжю (12)  
 жду-ждо-жда-ждэ-жды-жди-жде-ждя-ждё-ждю (13)  
 шлу-шло-шла-шлэ-шлы-шли-шле-шля-шлё-шлю (14)  
 жму-жмо-жма-жмэ-жмы-жми-жме-жмя-жмё-жмю (15)  
 фху-фхо-фха-фхэ-фхы-фхи-фхе-фхя-фхё-фхю (16)  
 бву-бво-бва-бвэ-бвы-бви-бве-бвя-бвё-бвю (17)  
 цху-цхо-цха — цхэ — цхы — цхи — цхе-цхя-цхё-цхю (18)  
 нму-нмо-нма-нмэ-нмы-нми-нме-нмя-нмё-нмю (19)  
 рсу-рсо-рса-рсэ-рсы-рси-рсе-рся-рсё-рсю (20)  
 мну-мно-мна-мнэ-мны-мни-мне-мня-мнё-мню (21)  
 бгду-бгдо-бгда-бгдэ-бгды-бгди-бгде-бгдя-бгдё-бгдю (22)  
 пргу-прго-прга-пргэ-пргы-прги-прге-пргя-пргё-пргю (23)  
 бдгу- бдго-бдга-бдгэ-бдгы-бдги-бдге-бдгя-бдгё-бдгю (24)  
 гргу-грго-грга-гргэ-гргы-грги-грге-гргя-гргё-гргю (25)  
 жгду-жгдо-жгда-жгдэ-жгды-жгди-жгде-жгдя-жгдё-жгдю (26)  
 згду-згдо-згда-згдэ-згды-згди-згде-згдя-згдё-згдю (27)  
 ктку-ктко-ктка-кткэ-кткы-ктки-ктке-кткя-кткё-кткю (28)  
 жгмлу-жгмло-жгмла-жгмлэ-жгмлы-жгмли-жгмле-жгмля-жгмлё-  
 жгмлю (29)  
 клмну-клмно-клмна-клмнэ-клмны-клмни-клмне-клмня-клмнё-  
 клмню (30)  
 крмту-крмто-крмта-крмтэ-крмты-крмти-крмте-крмтя-крмтё-  
 крмтю (31)  
 ждглу-ждгло-ждгла-ждглэ-ждглы-ждгли-ждгле-ждля-ждглё-жд-  
 глю (32)  
 жвлту-жвлто-жвлта-жвлтэ-жвлты-жвлти-жвлте-жвлтя-жвлтё-  
 жвлтю (33)  
 штрку-штрко-штрка-штркэ-штркы-штрки-штрке-штркя-штркё-  
 штркю (34)  
 рстку-рстко-рстка-рсткэ-рсткы-рстки-рстке-рстка-рсткё-рсткю  
 (35)  
 клмру-клмро-клмра-клмрэ-клмры-клмри-клмре-клмря-клмрё-  
 клмрю (36)  
 жтклу-жткло-жткла-жтклэ-жтклы-жткли-жткле-жткля-жтклё-  
 жткю (37)  
 мкрту-мкрто-мкрта-мкртэ-мкрты-мкрти-мкрте-мкртя-мкртё-  
 мкртю (38)  
 зклмну-зклмно-зклмна-зклмнэ-зклмны-зклмни-зклмне-зклмня-  
 зклмнё-зклмню (39)

вгрну-вгрно-вгрна-вгрнэ-вгрны-вгрни-вгрне-вгрня-вгрнё-вгрню (40)

жбдну-жбдно-жбдна-жбднэ-жбдны-жбдни-жбдне-жбдня-жбднё-жбдню (41)

бклнру-бклрно-бклрна-бклрнэ-бклрны-бклрни-бклрне-бклрня-бклрнё-бклрню (42)

рфту-рфто-рфта- рфтэ-рфты-рфти-рфте-рфтя-рфтё-рфтю (43)

тслу-тсло-тсла-тслэ-тслы-тсли-тсле-тсля-тслё-тслю (44)

рбву-рбво-рбва-рбвэ-рбвы-рбви-рбве-рбвя-рбвё-рбвю (45)

вжгу-вжго-вжга-вжгэ-вжгы-вжги-вжге-вжгя-вжгё-вжгю (46)

рпну-рпно-рпна-рпнэ-рпны-рпни-рпне-рпня-рпнё-рпню (47)

нмлу-нмло-нмла-нмлэ-нмлы-нмли-нмле-нмля-нмлё-нмлю (48)

грпу-грпо-грпа-грпэ-грпы-грпи-грпе-грпя-грпё-грпю (49)

лмну-лмно-лмна-лмнэ-лмны-лмни-лмне-лмня-лмнё-лмню (50)

дршу-дршо-дрша-дршэ-дршы-дрши-дрше-дршя-дршё-дршю (51)

знку-знко-знка-знкэ-знкы-знки-знке-знкя-знкё-знкю (52)

грлу-грло-грла-грлэ-грлы-грли-грле-грля-грлё-грлю (53)

рску-рско-рска-рскэ-рскы-рски-рске-рскя-рскё-рскю (54)

шкду-шкдо-шкда-шкдэ-шкды-шкди-шкде-шкдя-шкдё-шкдю (55)

прну-прно-прна-прнэ-прны-прни-прне-прня-прнё-прню (56)

скву-скво-сква-сквэ-сквы-скви-скве-сквя-сквё-сквю (57)

зжбу-зжбо-зжба-зжбэ-зжбы-зжби-зжбе-зжбя-зжбё-зжбю (58)

жгду-жгдо-жгда-жгдэ-жгды-жгди-жгде-жгдя-жгдё-жгдю (59)

шлцу-шлцо-шлца-шлцэ-шлцы шлци-шлце-шлця-шлцё-шлцю (60)

жхму-жхмо-жхма-жхмэ-жхмы-жхми-жхме-жхмя-жхмё-жхмю (61)

фтху-фтхо-фтха-фтхэ-фтхы-фтхи-фтхе-фтхя-фтхёе-фтхю (62)

бдву-бдво-бдва-бдвэ-бдвы-бдви-бдве-бдвя-бдвё-бдвю (63)

цхку-цхко-цхка — цхкэ — цхкы — цхки — цхке-цхкя-цхкё-цхкю (64)

нмгу- нмго-нмга-нмгэ-нмгы-нмги-нмге-нмгя-нмгё-нмгю (65)

рсву-рсво-рсва-рсвэ-рсвы-рсви-рсве-рсвя-рсвё-рсвю (66)

мну-мно-мна-мнэ-мны-мни-мне-мня-мнё-мню (67)

бгду-бгдо-бгда-бгдэ-бгды-бгди-бгде-бгдя-бгдё-бгдю (68)

пргу-прго-прга-пргэ-пргы-прги-прге-пргя-пргё-пргю (69)

гргу-грго-грга-гргэ-гргы-грги-грге-гргя-гргё-гргю (70)

жгру-жгро-жгра-жгрэ-жгры-жгри-жгре-жгря-жгрё-жгрю (71)

згду-згдо-згда-згдэ-згды-згди-згде-згдя-згдё-згдю (72)

ктку-ктко-ктка-кткэ-кткы-ктки-ктке-кткя-кткё-кткю (73)

жгмну-жгмно-жгмна-жгмнэ-жгмны-жгмни-жгмне-жгмня-жгмнё-жгмню (74)

клмну-клмно-клмна-клмнэ-клмны-клмни-клмне-клмня-клмнё-клмню (75)

крмту-крмто-крмта-крмтэ-крмты-крмти-крмте-крмтя-крмтё-крмтю (76)

ждглу-ждгло-ждгла-ждглэ-ждглы-ждгли-ждгле-ждля-ждглё-ждглю (77)

жвлту-жвлто-жвлта-жвлтэ-жвлты-жвлти-жвлте-жвля-жвлтё-жвлю (78)

штрку-штрко-штрка-штркэ-штры-штри-штре-штря-штркё-штркю (79)

рскту-рскто-рскта-рсктэ-рскты-рскти-рскте-рсктя-рсктё-рсктю (80)

клмру-клмро-клмра-клмрэ-клмры-клмри-клмре-клмря-клмрё-клмрю (81)

жтклу-жткло-жткла-жтклэ-жтклы-жткли-жткле-жткля-жтклё-жтклю (82)

мкрту-мкрто-мкрта-мкртэ-мкрты-мкрти-мкрте-мкртя-мкртё-мкртю (83)

зклмну-зклмно-зклмна-зклмнэ-зклмны-зклмни-зклмне-зклмня-зклмнё-зклмню (84)

вгрну-вгрно-вгрна-вгрнэ-вгрны-вгрни-вгрне-вгрня-вгрнё-вгрню (85)

жбдну-жбдно-жбдна-жбднэ-жбдны-жбдни-жбдне-жбдня-жбднё-жбдню (86)

бклру-бклро-бклра-бклрэ- бклры-бклри-бклре-бклря-бклрё-бклрю (87)

рфту-рфто-рфта-рфтэ-рфты-рфти-рфте-рфтя-рфтё-рфтю (88)

телу-тело-тела-телэ-тслы-тели-теле-теля-телё-тслю (89)

Освоив уверенное произнесение всех этих звукосочетаний — сделайте с ними тот же тренинг, с которым ознакомились в упражнениях 28-02, 28-05.

## НЕКОТОРЫЕ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ — 07. КАК УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИНГА

В навыках должного артикулирования, выработанных вами в занятиях 25-28, как бы сливаются воедино все навыки владения движениями тела, и в частности движениями мышц органов ротовой полости, дыхательной мускулатуры, мышц, управляющих глазами и т. п. Короче, все навыки, лежащие в основе должного общения.

Используйте эти навыки в повседневных делах — это и будет вашим каждодневным тренингом артикулирования.

Обратитесь к описаниям 20-17, 2-13, 24-09 — сказанное там полностью приложимо и к тому повседневному тренингу, посредством которого вы шлифуете навыки артикулирования.

## **08. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОСТОЯННОГО ТРЕНИНГА**

Продолжайте тренинг действий, рекомендованных в предыдущих тренирующих комплексах. Обратитесь к описанию 24-11 — этого достаточно.

После того как освоено занятие 25, обратитесь к упражнениям 25-07, 25-08, 25-09 — продолжая работать с ощущениями, свидетельствующими о тонких различиях между артикуляционными движениями при формировании различных звуков.

Освоено занятие 26. Добавьте тренинг действий, описанных в упражнениях 26-02 и 26-03 (особенности артикулирования гласных звуков).

Освоено занятие 27. Выполняйте упражнения 27-03—27-07 (особенности артикулирования согласных звуков).

Освоено занятие 28. Выполняйте упражнения данного занятия, выбирая те, которые, по вашему мнению, особенно необходимы именно вам.

Эта фраза, можно сказать, исчерпывает содержание описания, которое можно было бы назвать «Комплекс упражнений для постоянного тренинга» после завершения прохождения курса «Говори свободно». Но расписывать программу такого тренинга, как показывает практика — нет необходимости.

Полученный опыт позволяет вам самостоятельно составить нужный именно вам набор упражнений. И впоследствии изменять этот набор, в зависимости от ваших потребностей в совершенствовании необходимых именно вам навыков.

## ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТОЕ ЗАНЯТИЕ

# РАБОТА НАД РЕЧЬЮ

### ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ И ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ЕГО УПРАЖНЕНИЯМ 01.

Работа над речью может идти у вас на практике чтения вслух стихов, прозы, технических текстов. Однако не оставляйте без внимания тренировочный аспект в работе с текстом нашей книги. Когда вы тренируете себя уже не на отдельных звукосочетаниях, но еще и не на полном объеме психологических и речевых задач повседневного общения.

### РАБОТА НАД АРТИКУЛЯЦИЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЧИСТОГОВОРК (СКОРОГОВОРК) 02.

Вы уже работали с некоторыми из этих чистоговорок, совершенствуя артикуляцию отдельных звуков. Теперь проработайте предлагаемый набор фраз, добиваясь должной артикуляции и дикции — в целом. 1

Применяйте при этой работе все те рекомендации, которые уже использовали в предыдущих упражнениях на артикуляцию: различные эмоциональные и смысловые варианты, повышение высоты голоса, изменение темпа, раздельное произнесение только гласных звуков и только согласных. 2



Только после отработки безошибочно точного произношения чистоговорок, начинайте постепенно увеличивать темп произношения звуков, превращая чистоговорки — в скороговорки. Не торопитесь! 3

Главное в работе со скороговорками: не быстрое механическое «выпаливание» слов, нередко весьма «исковерканных» — но должное их произношение. И особенно передача (посредством текста этих зачастую забавных фраз) разных «смыслов», разных вариантов вашего отношения к произносимому. 4

Достигнув чистоты речи при достаточно высоком темпе, повторяйте одну и ту же чистоговорку по два раза подряд, а затем и по три раза (причем каждый повтор — с другой интонацией). 5

Чистоговорки пронумерованы так, чтобы номера не мешали восприятию текстов. Поэтому номера поставлены в конце чистоговорок.

Архип наш осип, а Осип охрип. Архип наш осип, а Осип охрип. (1)



- Авось да небось — хоть все брось. (2)  
Брат Клим брат, брат Глеб брат, брат Игнат бородат. (3)  
Во мраке раки шуршат в драке. (4)  
Водовоз вез воду из-под водопровода. (5)  
Где родился, там и сгодился. (6)  
Где страх, там и крах. (7)  
Добыл бобов бобыль. (8)  
Ест Федька с водкой редьку, ест водка с редькой Федьку. (9)  
Ест Федька кисель с редькой, редька с киселем — Федьку. (10)  
Забыл Панкрат Кондратов домкрат, а Панкрату без домкрат  
рата не поднять на тракте трактор. И ждет на тракте трактор  
домкрат. (11)  
И строчит, и валяет, и гладит, и катает, а все языком. (12)  
И сила уму уступает. (13)  
Не тот глуп, кто на слова скуп, а тот глуп, кто на деле туп. (14)  
Константин констатировал инцидент с интендантом и преце-  
дент с претендентом. (15)  
Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб. Сено грабь  
граблями, краб. (16)  
Купи кипу пик, купи кипу пуха. (17)  
Клара — краля кралась с крокодилом к Ларе. (18)  
Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла клар-  
нет. (19)  
Либретто Риголетто. Либретто Риголетто. Либретто Риголет-  
то. (20)  
Марина, Алина, Галина, Регина варили кисель из крахмала  
и тмина. (21)  
Мила мылась мылым мылом. (22)  
На меду медовик, а мне не до медовика, шел деготник, а мне  
не до деготника. (23)  
Не тот глуп, кто на слова скуп, а тот глуп, кто на деле туп. (24).  
На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора. (25)  
На пороге вытри ноги. Вытри ноги на пороге. (26)  
Осип охрип, Архип осип. (27)  
Оса боса и без пояса. (28)  
Опять пять ребят нашли у пенька пять опят. (29)  
Орел на горе, перо на орле. (30)  
От топота копыт пыль по полю летит. (31)  
По семеро в сани уселись мы сами, уселись мы сами по семеро  
в сани. (32)  
Проворонила ворона вороненка. (33)  
Полили ли лилию? Видели ли Лидию? Полили лилию, видели  
Лидию. (34)  
Поезд мчался скрежеща: Ж, Ч, Ш, Щ, Ж. Ч, Ш, Щ. (35)

Рододендроны из дендрария. (36)

Рапортовал, да недорапортовал, дорапортовывал, да зарпортовался. (37)

Расскажите про покупки. Про какие про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки свои. (38)

Сенька Саньку вез на санках, опрокинул санки в снег. (39)

Скороговорун скороговорил, выскороговаривал, что все скороговорки он перескороговорит, перевыскороговорит, но заскороговорившись, скороговорун выскороговорил, что всех скороговорок он не перескороговорит, не перевыскороговорит. (40)

Турка курит трубку, курка клюет крупку. Не кури, турка, трубка, не клюй, курка, крупку. (41)

Три дерева, три тетерева, на каждом дереве по одному тетереву. (42)

Ткет ткач ткани на платки Тане. (43)

Три щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке. (44)

У нас на дворе-подворье погода размокропогодилась. (45)

У тридцати трех полосатых поросят тридцать три хвостика висят. (46)

У Сени и Сани в сетях сом с усами. (47)

У елки иголки колки. (48)

У ежа и елки иголки колки. (49)

У Фомки в гостях Фимка, Фимка в гостях у Фомки. (50)

У четырех черепашек по четыре черепашонка. (51)

Четыре черненьких чумазеньких чертеночка, чертили черными чернилами чертеж, чрезвычайно чисто. (52)

Этот жук - плавунец — замечательный пловец. (53)

При желании используйте другие чистоговорки, особенно те, которые наиболее подходят для тренинга особо «неподдающихся» звуков.

Постоянно продолжайте наблюдать свою речь при полном освобождении мышц и сосредоточенном внимании на произнесении слов и фраз. Ощущайте свою речь! И в упражнениях, и особенно — в жизненных ситуациях.

## ЗАПОВЕДЬ АРТИКУЛЯЦИИ

И гласные, и согласные — звучите легко и подвижно, с минимальным необходимым напряжением мышц.

### **03. ОСНОВНЫЕ ИТОГИ ПРОРАБОТКИ ЗАНЯТИЙ 25—29**

Завершающие книгу занятия, в которых вы ознакомились с артикуляцией звуков речи, подытоживают весь курс «Говори свободно».

Желательна лишь одна просьба: продолжать тренинг освоенного (ведь без этого новые навыки теряются). И тем наращивать совершенствование своего голоса и своей речи, творчески отыскивая новые и новые пути для этого.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

## **Рекомендации, завершающие курс «Говори свободно»**

Вы закончили курс изучения основ Метода «Освобождение голоса, речи, движения». Освоили основные навыки, обеспечивающие должные осанку, дыхание, мимику, жест, звучание голоса, речь — то есть выразительность личности.

Но любой навык, не тренируемый постоянно — теряет свое совершенство. Кроме того, для освоения сложнейших навыков голосообразования (и иных) — относительно небольшой срок изучения курса недостаточен для того, чтобы прочно закрепить такие навыки.

То есть работа над собой должна продолжаться неотступно. Эта работа должна быть частью вашего образа жизни, наряду с физкультурой, с другими оздоравливающими мерами, вообще с уходом за своим организмом.

В начале этой работы — еще раз «пройдитесь» по всему курсу освоения основ Метода «Освобождение голоса, речи, движения». Заново вчитайтесь в описания упражнений, обдумывая их. И тщательно проделайте все уже знакомые действия, имея теперь общее, цельное представление об их характере.

Устраните неточности, которые на данном этапе стали очевидными для вас (а прежде исчезали из поля зрения, не осознавались ввиду малой практики работы над собой). Добивайтесь наилучшего выполнения всех действий, постоянно используя творческий подход.

Во всех житейских ситуациях, где это возможно, контролируйте характер вашего самовыражения.

Создайте образ представления «Я!». Ярко представляйте все те свойства вашей личности (а также и те свойства, которые вам нежелательны и от которых вы избавляетесь). Это — свойства личности всех «уровней»: например, это и общая осанка, и положение рук, и направленность взгляда, и звучание голоса, и интонации речи, и манера общения — и все это при самых различных жизненных обстоятельствах.

Сопоставляя этот образ представления «Я!» с тем, как вы ощущаете себя в жизни — вы можете вводить необходимые «поправки» в ваши действия, ваше поведение.

Причем используйте этот образ представления «Я!» в режиме молния. И тем совершенствуете себя в желаемом вами направлении.

Постоянный творческий поиск при работе над собой — залог вашего жизненного успеха.


Вновь и вновь обращаясь к тексту курса, постоянно держите в поле зрения: наша книга предусмотрена для конкретной работы над собой. Почувствуйте себя в тренировочном зале нашей Студии. Где вам помогает эта книга — ваш педагог-тренер.

**ГОВОРИТЕ СВОБОДНО!**

# СПРАВОЧНЫЙ РАЗДЕЛ

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ, ЦИФРОВЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ, ПОСТОЯННЫЕ СОКРАЩЕНИЯ СЛОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОПИСАНИИ ТЕКСТОВ

02.

 — условное обозначение, расположенное в заголовке описания, указывает, что это — упражнение.

∅ — указывает, что в этот момент дыхание входит («берется»).

(→) — указывает, что надо продолжать то действие, после которого стоит данное условное обозначение (→).

(↑↓) — значки, характеризующие звучание.

/симм./ — значение сокращения слова «симметричное».

## ОБОЗНАЧЕНИЕ В ТЕКСТЕ ЗВУКОВ И НЕКОТОРЫХ ИХ ПАРАМЕТРОВ

03.

Обращайтесь к данным пояснениям по мере освоения материала.

а) **Обычные звуки речи** обозначаются в этих текстах буквами, напечатанными **прямым** шрифтом.

Там, где необходимо указать, что речь идет именно о звуке речи, обозначающие звук буквы берутся в кавычки. Например, такая фраза: Изучите формирование звука «Б», обозначаемого в упражнениях буквой Б.

«Учебные» звуки обозначены также буквами, — хотя «учебные» звуки лишь напоминают те звуки речи, которые обычно обозначаются такими буквами (см. 20-05, б, а также последующие упражнения, в которых описаны «учебные» звуки).

Поэтому буквы, обозначающие «учебные» звуки, напечатаны курсивом. Этим букв всего 12: *А, Г, И, К, Л, М, Н, У, Ф, Э+Й* (постоянное сочетание), *Я*.

Описаны в упражнениях и такие звуки, которые вообще невозможно передать буквами алфавита (см. 18-06, в).

б) Для обозначения некоторых других особенностей звучания используются разные приемы: шрифт жирный или нет; буквы заглавные или строчные; разное количество букв при обозначении продолжительности звучания; дополнительные знаки.

в) Если голосовые связки участвуют в формировании звука активно — шрифт жирный: **aaa**, **mmm** (такое выделение применяется не во всех упражнениях).

Если же голосовые связки пассивны — шрифт не жирный: *ффф*.

г) Если звук слышен (даже если он очень тих) — шрифт обычный: *aaa*, *mmm*, *ффф*.

д) Все воображаемые (и потому «неслышимые») «учебные» звуки обозначены буквами, которые напечатаны простым курсивом и зачеркнуты: *aaa*, *mmmm*.

е) Беззвучное перемещение воздуха обозначено при вдохе зачеркнутым словом *холодок*, а при выдохе — словом *тепло*. Эти слова обозначают температурные ощущения на небе, сопровождающие перемещение воздуха.

В необходимых случаях эти слова, через знак +, следуют за буквами, обозначающими воображаемый звук. Например: к-*aaa* + *тепло* (см. 21-06, в).

ж) Для обозначения звука, формируемого на эмоциональном фоне, используются заглавные буквы (см. 17-09, б). Например: звук, возникающий на губах, при вздохе глубокого облегчения — *ФФФФФФ*; при вздохе легкого облегчения — *Фффф*; при обычном выдохе — *ффф*.

з) Для обозначения ударных звуков также используются заглавные буквы (для безударных звуков — строчные). Например.

∅ *AAAA-aa* ∅ *AAAA-aa*

∅ мой дЯдя сАмых чЕстных прАвил

Заглавные буквы используются также и при обозначении просто интенсивных звуков.

∅ *AA-a-MMMMMM-AA*

и) Продолжительность звука передается, весьма приблизительно, количеством букв.

∅ *aa* ∅ *aaaaaa* ∅ *AAA-aa-MMMMMM-AA*

При этом каждая буква, условно, соответствует примерно 1/3 секунды. То есть — три буквы показывают, что звук (или представление о нем) продолжается примерно одну секунду.

к) Дополнительная характеристика звуков, без использования букв (см. также часть 2 Справочного раздела).

(↑↓) Стрелки в скобках — это указание, что данный звук (звуки) следует повторять, меняя его высоту.

- Дефис используется для облегчения прочитывания сочетания букв, обозначающих разные звуки, при описании непрерывного звучания. Например:

∅ *AAAA-aa-MMMMMM-AA*

//Две косые скобки обозначают очень короткую паузу (при смешанном выдохе, при произнесении отдельных звукосочетаний).

# ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ КУРСА

1-02. Общение — как оно есть .....	19
2-01. Средства общения .....	22
3-02. Выработка новых навыков .....	29
7-04. Восприятие» и «ощущение .....	55
7-05 — 7-06. Внимание, дорожка внимания .....	57
8-04. Минимальное необходимого напряжения мышц .....	66
9-02. Понятие «представление» и понятие «воображение» .....	75
9-03. Выработка образов представления и их тренинг .....	76
10-03 — 10-06. Воздействие образов представления на организм («Лимон», «Гусиная кожа», Мятник», «Марионетка» .....	84
10-07. Игровое начало Метода («Актерское начало») .....	93
10-08. Действия в представлениях .....	95
10-09. «Настрой» .....	99
11-06. Понятие о воображаемых осях тела и взгляда .....	111
11-07. Понятие о воображаемых плоскостях тела .....	113
11-08. Линованное зеркало и учебные очки .....	116
12-02. Оценка продолжительности действия .....	122
12-03. Ритм и темп .....	123
14-05. Значение местоположения проекции центра тяжести тела — для поддержания положения тела .....	138
14-06 — 14-09. Формирование должного положения стоп и голеней, таза и позвоночника, плечевого пояса, головы ..	141
14-10. Формирование представления о должной осанке .....	162
14-12, 14-13. Осанка сидя, лёжа .....	165
14-14. Формирование должного направления взгляда .....	170
14-15. Равновесие и осанка .....	175
14-16. «Подвижные лопатки» .....	179
14-17. Марионетка» .....	180
14-18. «Образ представления себя» («Я!») .....	184
15-02. О строении и активности структур организма, участвующих в процессах дыхания и речи .....	188
15-03. Работа дыхательной мускулатуры .....	196
15-06. «Минимальное дыхание» .....	206
15-07. «Минимальное» дыхание через открытый рот .....	209
15-08. Дыхание при пережевывании нижней челюсти .....	213
15-10. «Дышащее тело» и шесть его «сторон» .....	222
16-05. «Выстраивание» шейного отдела позвоночника .....	237



16-06 — 16-08. «Разрушение» шейного отдела позвоночника по позвонкам — вперёд, назад, в сторону. . . . .	243
16-09. «Плавающая голова» . . . . .	247
16-10 — 16-12. Движения головы, осуществляемые в сочленении «атлант-череп»: «да», «нет», «ай-яй-яй!». . . . .	248
16-13. «Королевский» поворот головы. . . . .	252
16-14. «Разрушение и выстраивание» позвоночника. . . . .	255
16-16. Устранение напряжения при встряхивании тела. . . . .	261
17-03, 17-04. Звук. Голос. . . . .	271
17-06, 17-07. «Купол». «Дыхало». . . . .	277
17-08. «Диафрагма льнет ко дну чаши» . . . . .	279
17-10. Что означает выражение «возьмите дыхание» . . . . .	284
17-12. Осознавание дыхания при разных положениях тела. . . . .	285
18-05. Управление мускулатурой лица . . . . .	293
18-06. Простые действия с участием языка . . . . .	295
18-07. Растягивание мышц ротовой полости («Зевок»). . . . .	296
18-08. «Собирание» верхней губы («Хоботок») . . . . .	298
18-09. Растягивание структур челюстного сустава . . . . .	299
18-10. Пассивное перемещение нижней челюсти. . . . .	302
18-11. «Качели». . . . .	304
19-05. Растягивание структур плечевого пояса («Записочка») . . . . .	313
19-06. Растягивание структур тазового пояса . . . . .	315
19-07. Растягивание структур плечевого пояса и торса, лежа . . . . .	316
19-08. Устремленность «поперечины» в стороны. . . . .	316
19-09. Растягивание структур торса при сближении локтей. . . . .	317
19-11. «Спадение» головы на расслабленной шее . . . . .	318
19-12. Растягивание структур шеи . . . . .	319
19-13. Растягивание торса и шеи («Кот и пес») . . . . .	322
20-04. Комплекс образов представления «вибрации в теле». . . . .	327
20-05. Первичное звучание голоса («Первозвук») . . . . .	332
20-06. Понятие об ударных и безударных звуках речи . . . . .	336
20-07. Понятие о звучании голоса продленном и речевом. . . . .	337
20-08. Работа с ударными и безударными звуками . . . . .	338
20-09. Освобождение голоса и свобода дыхательных мышц. . . . .	340
20-10. Работа со звуками при повышении высоты голоса . . . . .	341
20-11. Вибрации при диагональном растяжении тела. . . . .	343
20-12. Участие губ в формировании звуков . . . . .	344
20-13. Воздушные вибрации — и вибрации тела. . . . .	347
20-14. Образы представления при совершенствовании голоса. . . . .	348
20-15. «Мускульный», «простецкий» голос . . . . .	313
20-16. Звуковые вибрации при различных положениях тела . . . . .	314
21-04. Растягивание языка («Волна», «водоросли», «лист»). . . . .	355

21-05. Растягивание глотки в действиях языка и неба	358
21-06. Концентрация внимания в пространстве тела	360
21-07. Пространство тела — это потенциал для голоса	361
21-08. Роль характера атаки звука	362
21-10. Встряхивание тазового пояса, лёжа	363
21-12. «Комбинация голосовых вибраций»	365
22-04. Растягивание тазового пояса в положении «рама»	369
22-05. Растягивание торса и шеи в положении «скручивание»	372
22-06. «Буратино»	373
22-07. «Кобра»	375
22-08. «Дуга»	378
22-09. «Краб»	380
23-02. Понятие о резонировании структур тела	382
23-05. Освобождение пути для вибраций	387
23-06. «Труба»	388
23-07. Влияние изменения положения головы на дыхание	390
23-09. Изучение грудного резонирования	394
23-10. Изучение резонирования в области твердого неба	395
23-11. Изучение резонирования в области зубов	396
23-12. Влияние изменения положения головы на характер голосовых вибраций	397
24-02. Работа с межреберными мышцами	399
24-03. «Вакуумизация легких»	400
24-05. Изучение резонирования в области гайморовых полостей	403
24-06. Изучение резонирования в области носовой полости	404
24-07. Изучение одновременного резонирования разных областей тела	405
24-08. «Падающее дерево»	406
25-02. Понятие об артикуляции и дикции	411
25-03. «Ноздри и небо»	414
25-07. Величина опускания нижней челюсти	417
25-08. Требования к движениям нижней челюсти	418
26-02. Артикулирование при произнесении гласных звуков	423
27-02. Роль гласных и согласных звуков в речи	434
27-03 — 27-07. Работа с артикуляционным аппаратом, на примере формирования согласных звуков	436
28-02. Работа артикуляционных органов в ускоренном темпе	455
28-03. «Произнесение» звуков речи, когда рот открыт	458
28-04. Раздельное произнесение гласных и согласных звуков	460
28-06. Усиленный тренинг артикуляционных движений во время формирования усложненных звукосочетаний	464
29-02. Использование скороговорок	469



# ГОВОРИ СВОБОДНО!

## Высшая школа общения

Звучная речь, свободный голос – новая формула успеха.

Студенты и преподаватели, журналисты и бизнесмены, юристы, переводчики и экономисты!

Хотите, чтобы ваш голос эффектно звучал, помог в карьере и личной жизни?

Обращайтесь в Студию Ларисы Соловьевой.

Каждый голос должен быть услышан.

Уникальный, ежемесячный игровой тренинг  
Ларисы Соловьевой признан в России и за рубежом.

До 100 упражнений, расширяющих возможности  
активного общения человека.

- VIP-тренинги
- Отдельно формируются подростковые группы
- Детский центр от 5 до 12 лет

## «Говори свободно! Двигайся! Фантазируй!»

Индивидуальные и групповые тренинги  
«Играй и побеждай».

Телефоны: (095) 114-28-53, 157-26-38

[www.speak-up.ru](http://www.speak-up.ru)

ООО «Издательство «Добрая книга»

121615, Москва, Рублевское ш., 16-3-216.

Адрес для переписки/e-mail: [mail@dkniga.ru](mailto:mail@dkniga.ru)

Подписано к печати 14.11.2005. Формат 60х90 1/16. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 30. Тираж 3 000 экз. Заказ № 1637