



Манипулирую,
внушаю,
заставляю!

ЭЛЬВИРА САРАБЬЯН



**НАУЧИТЕСЬ
ГОВОРИТЬ
ТАК,
ЧТОБЫ ВАС
УСЛЫШАЛИ**

245

простых упражнений
по системе Станиславского

Эльвира Сарабьян

**Научитесь говорить так,
чтобы вас услышали. 245
простых упражнений по
системе Станиславского**

«АСТ»

2015

Сарабьян Э.

Научитесь говорить так, чтобы вас услышали. 245 простых упражнений по системе Станиславского / Э. Сарабьян — «АСТ», 2015

Традиционно считается, что быть умелым оратором необходимо только людям «речевых» профессий — актерам, политикам, лекторам, преподавателям. Но умение понятно и доходчиво говорить необходимо и тем, кто просто хочет, чтобы его услышали и вняли его аргументам. Человека, желающего обрести это умение, не интересуют витиеватые построения академических пособий. Ему нужна методика, позволяющая с первого же шага улучшить свои навыки коммуникации. В этом вам поможет практикум, основанный на знаменитой системе Станиславского.

© Сарабьян Э., 2015

© АСТ, 2015

Содержание

Введение. «...Насколько проще была бы жизнь, если каждый человек хотя бы в малой степени был оратором!...»	5
Как работать над тренингом	6
Правила голосовой гигиены	7
Подготовка голосового аппарата	8
Тренинг общей и голосовой релаксации	8
Общая релаксация	9
Освобождение голосового аппарата	13
Мобилизованность	15
Недостатки речи	17
Выявление недостатков речи	19
Корректировка недостатков речи	21
Вокальное и речевое дыхание	23
Упражнения для развития брюшного пресса	24
Отработка диафрагменного дыхания	26
Отработка длительности дыхания	29
Тренировка мышц речевого аппарата	32
Массаж лица для разогрева речевого аппарата	33
Артикулирование гласных	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Эльвира Сарабьян

Научитесь говорить так, чтобы вас слышали. 245 простых упражнений по системе Станиславского

Введение. «...Насколько проще была бы жизнь, если каждый человек хотя бы в малой степени был оратором!...»

Никто, прося жену приготовить обед или объясняя ребенку урок, не считает себя оратором. А разговор с другом никто не назовет выступлением. В семье или в дружеском общении нам и не нужно быть ораторами. Но лишь потому, что близкие люди, во-первых, привыкли к нашему стилю речи, а во-вторых, во многом понимают нас не на уровне слов.

Трудности начинаются, когда дело касается общения с людьми среднего и дальнего круга. Это коллеги по работе, начальники (или подчиненные), клиенты; чиновники, сотрудники различных учреждений, куда каждый из нас обращается время от времени; да просто незнакомые люди, с которыми нас сводит жизнь. Как трудно бывает выстроить мостик взаимопонимания! Какая порой глухая, непробиваемая стена стоит между говорящим и слушающим! И тут начинаешь понимать, насколько проще была бы жизнь, если каждый человек хотя бы в малой степени был оратором. Ведь ораторское искусство – это не просто наука красиво говорить. Это умение так выстроить свою речь, чтобы доступно, образно и по возможности кратко донести свои мысли до слушателя. Согласитесь, такое умение необходимо не только лекторам и актерам.

Корень всех психологических и многих жизненных проблем лежит в плохой коммуникативности. Проще говоря, в недостатке взаимопонимания между людьми. Взаимопонимание наступает тогда, когда собеседники друг друга не просто выслушали, но еще и *услышали*.

Люди часто жалуются на то, что их никто не слышит. «Мы говорим с тобой на разных языках», «ты что, по-русски не понимаешь?» – подобные упреки не редкость даже между близкими людьми. Но может быть, в таком «разноязычии» вина не слушающего, а говорящего? Ведь если вы хотите быть услышанным, надо уметь говорить так, чтобы вас слышали. Именно этому умению и учит ораторское искусство.

Традиционно считается, что быть умелым оратором необходимо только людям «речевых» профессий – актерам, политикам, лекторам, преподавателям. Возможно, именно поэтому большинство учебников и пособий, посвященных мастерству оратора, грешит излишней академичностью и теоретизированием. Но умение понятно и доходчиво говорить необходимо и тем, чья профессия не связана с постоянными публичными выступлениями. И человека, желающего обрести это умение, не интересуют витиеватые построения академических пособий. Ему нужна методика, позволяющая с первого же шага улучшить свою коммуникативность. В этом вам поможет наш практикум, основанный на знаменитой системе Станиславского.

Как работать над тренингом

Чтобы практикум ораторского мастерства был эффективным, следуйте нашим рекомендациям:

◆ Начинать занятия тренингом нужно обязательно с упражнений на полное и частичное мышечное расслабление – им посвящена первая глава. Любой зажим (не только голосового аппарата) сразу же отражается на качестве звука и силе голоса.

◆ Все упражнения в книге выстроены по принципу «от простого к сложному». Простейшие упражнения направлены на «разогрев» физикопсихологического аппарата, сложные, многосоставные упражнения – непосредственно на отработку ораторских навыков. Поэтому выполнять упражнения надо именно в той последовательности, в которой они даны в книге.

◆ Не форсируйте события. Залог успеха – не в многочасовом говорении, а в последовательных, неспешных, вдумчивых и недолгих регулярных занятиях. Заниматься надо каждый день, лучше всего – в одно и то же время. Длительность каждого занятия – 12–15 минут. Из них 3–5 минут вы посвящаете релаксации, 3–5 – разогреву дыхания, а в оставшееся время занимаетесь речевыми упражнениями. Главное в этом тренинге – регулярность.

◆ Старайтесь заниматься упражнениями одной темы в течение одной недели. Это позволит вам глубоко и прочно овладеть практическими навыками ораторского мастерства.

◆ Очень важно, занимаясь тренинговыми упражнениями, находиться «здесь и сейчас». Постарайтесь максимально сосредоточиться на том, что делаете. Мысленно проговаривайте все свои действия. При прочтении стихов и прозаических отрывков старайтесь проговаривать их не только вслух, но и про себя. Не позволяйте себе отвлекаться на посторонние предметы. Нет ничего хуже для оратора, чем бездумное пробалтывание слов. К тому же, внутреннее проговаривание – своего рода аутотренинг, который не только поможет вам не отвлекаться на посторонние вещи, но и включит в работу подсознание.

◆ В повседневной речи наблюдайте за тем, как вы говорите. Старайтесь как бы услышать себя со стороны, анализируйте свою речь.

◆ Занятие любым тренингом нуждается в контроле. При работе в группе или в паре роль контролера выполняет руководитель группы или партнер. Если вы занимаетесь самостоятельно, вам придется постоянно следить за тем, как выполняются упражнения, достигнута ли цель. В этом вам поможет диктофон или магнитофон с выносным микрофоном. Желательно записывать все произносимые звуки: это позволит вам не только слышать недостатки вашей речи, но и привыкнуть к звуку собственного голоса.

◆ Не просто прослушивайте запись – анализируйте ее. Какие звуки вам понравились, что, наоборот, прозвучало неприятно и отталкивающе – все эти ощущения записывайте в специальную тетрадь. Работайте с этими записями, старайтесь устранять недостатки голоса и речи.

◆ Помните: голос – это инструмент, который звучит на полную мощь, только когда организм здоров. Следите за состоянием здоровья, соблюдайте правила голосовой гигиены.

Правила голосовой гигиены

1. Полость рта должна быть здоровой. Больные десны и зубы вызывают воспаление слизистой оболочки гортани, и часто являются причиной хронических заболеваний миндалин.

2. Гормональные нарушения оказывают пагубное влияние на голосовой аппарат. Надо следить за состоянием щитовидной железы, надпочечников, половых желез, поджелудочной железы. Несварение желудка, проблемы с кишечником – все это мешает нормально дышать, а значит, ухудшает качество звука.

3. Любые нервные срывы и психические травмы исключены. Умение находиться в психологически стабильном состоянии в любой жизненной ситуации – главное условие сохранения голоса. Вспыльчивые, неуживчивые люди редко сохраняют голос до преклонных лет.

4. Переутомление также отрицательно сказывается на голосе. Занимаясь голосовым тренингом, нельзя злоупотреблять этими занятиями. Недопустимо начинать тренинг в состоянии усталости. Если вы занимаетесь тренингом по вечерам, после работы, вам следует увеличить время упражнений на релаксацию. Это позволит вам отдохнуть и восстановить силы.

5. Заниматься в больном состоянии недопустимо. Всякого рода речевые и вокальные упражнения запрещены. Тем не менее, практика расслабления возможна и при болезни.

6. Постоянно поддерживайте голосовой тонус. Это достигается периодическими занятиями тренингом. Даже отлично поставленный голос нуждается в ежедневном тренинге.

7. Соблюдайте режим. Ложиться спать и вставать нужно в определенные часы; при этом просто необходимо хорошо выспаться. Для каждого человека норма сна индивидуальна, в среднем это 7–8 часов в сутки. Если вы привыкли спать меньше, старайтесь «добирать» до нормы днем. Пятнадцатиминутный сон посреди дня или просто отдых с закрытыми глазами поможет вам восстановить силы и сохранить бодрость до вечера.

8. Питайтесь правильно. Голосовому аппарату очень вредит слишком горячая или слишком холодная пища, острые приправы, вызывающие жжение в горле, орехи, семечки, которые царапают слизистую оболочку.

9. Всегда следите за погодой и соблюдайте элементарные правила поведения при холодной погоде. В первую очередь, надо быть всегда одетым по погоде. Вокалисту нельзя ни переохлаждаться, ни перегреваться. Берегите не только горло, но и грудь, ноги, голову. Если на улице меньше 13 °С, обязательно надевайте головной убор. На улице дышите только носом, старайтесь не разговаривать. Ни на кого не кричите – ни на улице, ни в помещении.

10. Женщинам в дни физиологического недомогания заниматься голосовым тренингом нельзя. Вообще в такие дни лучше больше молчать: из-за гормонального стресса капилляры гортани становятся хрупкими, и если переутомить голосовой аппарат, можно получить кровоизлияние в связку. К тому же, гормональный скачок и нестабильное психическое состояние делают голос глухим, не звучащим.

11. Стойкий иммунитет – почти стопроцентная гарантия того, что ваш голос будет всегда здоровым и полновзвучным. Водные, воздушные и солнечные ванны, гимнастика, занятие спортом, ежедневные прогулки – все это повышает иммунитет, а значит, улучшает состояние голоса.

Подготовка голосового аппарата

Тренинг общей и голосовой релаксации

Выступление перед любой аудиторией – значительный эмоциональный стресс. Конечно, есть большое различие между произнесением тоста в дружеской компании, выступлением свидетеля в суде или чтением лекции. Но и в том, и в другом случае человек испытывает психологическую нагрузку, которая отражается и на его физическом состоянии. Поднимается давление, сбивается дыхание, учащается пульс. В таком состоянии может сесть или сорваться голос, нередко проступает кашель, человек начинает заикаться, мямлить, вставлять слова-паразиты («как бы», «ну», «это самое» и т. д.).

Чтобы избежать неприятных последствий стресса, связанного с публичным выступлением, нужно научиться сбрасывать мышечное напряжение. В этом вам поможет тренинг на общую и голосовую релаксацию. Цикл тренинговых упражнений общей релаксации направлен на то, чтобы находить зажимы в теле и освобождаться от них. Цикл упражнений голосовой релаксации направлен на расслабление голосового аппарата.

Каждый из циклов заканчивается упражнением мгновенной релаксации и мобилизации. Эту короткую практику весьма полезно делать непосредственно перед выступлением или произнесением речи. Она может помочь также и в тех случаях, когда вы чувствуете, что нахлынувшие эмоции могут помешать конструктивному разговору. Просто извинитесь перед собеседником, найдите повод удалиться на пару минут, и в это время выполните практику расслабления и мобилизации. Вы вернетесь к разговору спокойным и сосредоточенным.

Общая релаксация

Упражнение 1.

«Достать плечом до мочки уха»

Исходное положение – стоя, руки опущены. Поднимите правое плечо, дотроньтесь плечом до мочки уха. Голову наклонять нельзя. Зафиксируйте положение. Опустите плечо, просто бросьте его вниз. То же самое повторите с левым плечом. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не появится ощущение тяжести в плечах.

Упражнение 2.

«Сжатые кулаки»

Исходное положение – стоя. Поднимите руки перед собой. Сожмите обе ладони в кулаки – как можно сильнее. Напрягите руки, вытянув их вперед как можно дальше. Резко сбросьте напряжение, разжав кулаки и уронив руки. В пальцах должны появиться теплота и покалывание.

Упражнение 3.

«Роняем ноги»

Исходное положение: сидя. Спина прямая. Поднимите ноги перед собой, так, чтобы они были параллельны полу. Держите до тех пор, пока хватает сил. Затем сбросьте напряжение, уронив ноги на пол. Это упражнение позволяет снять мышечное напряжение в бедрах.

Упражнение 4.

«Зарываемся в землю»

Исходное положение: сидя. Спина прямая, стопы ровно стоят на полу (ноги должны быть босыми). Представьте себе, что у вас под ногами – не пол, а мягкая и рыхлая земля. Ваша задача – зарыться в эту землю ступнями. «Зарывайтесь» как можно глубже. Работают только ноги, живот, спина, плечи, руки – все расслаблено. Как только устанете – прекратите упражнение, расслабьте ноги.

Упражнение 5.

«Пятки и носки»

Исходное положение: сидя. Стопы ровно стоят на полу (это упражнение надо выполнять босиком или же в чешках). Поднимите вверх пятки – только пятки, передняя часть стопы остается на полу. Почувствуйте, как напряглись икры. Держите это напряжение как можно дольше, затем сбросьте его, поставив пятки на пол. Теперь поднимите носки; пятки остаются на полу. Напряглась вся ступня и передняя мышца ног. Подержите напряжение некоторое время, затем сбросьте его.

Упражнение 6.

«Считаем вдохи-выдохи в прогибе»

Исходное положение: стоя. Стопы чуть вывернуты носками внутрь, расстояние между ними – 45–50 см. Согните колени, поставьте кулаки на поясницу и как можно сильнее прогнитесь назад. В этом состоянии постарайтесь максимально расслабиться. Посчитайте вдохи и выдохи (дыхание брюшное). Стойте так, пока не появится дрожь в ногах. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

Упражнение 7.

«Касаемся пола»

Исходное положение: стоя. Стопы повернуты внутрь, расстояние между ногами – 25–30 см. Наклонитесь вперед и коснитесь руками пола, но только коснитесь – опираться на руки нельзя. Встаньте на цыпочки. Удерживайте это положение до тех пор, пока ноги не начнут дрожать. Медленно поднимитесь, вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

Упражнение 8.

«Стоим на макушке»

Исходное положение: лежа на спине. Согните ноги в коленях и чуть расставьте их. Обхватите руками лодыжки и подтяните себя к ним. Прогните спину. Вы должны касаться пола только макушкой головы, плечами и стопами. Сохраняйте это положение до тех пор, пока не почувствуете дрожь в тазобедренной области. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

Упражнение 9.

«Полумостик»

Из положения стоя наклонитесь назад, прогнувшись, и обопритесь руками на стоящий позади стол. Колени разведите. Удерживайте такую позу в течение 2–3 минут. Это упражнение снимает мышечные зажимы в паховой области.

Упражнение 10.

«Падаем в обморок»

Для этого упражнения вам понадобится спортивный мат. Можно использовать несколько одеял, положенных друг на друга. Встаньте перед матом, закройте глаза. Представьте себе, что у вас одномоментно исчезли все кости. Тело обмякло и свалилось на пол, словно в обмороке. После падения перевернитесь на спину и лежите так несколько минут.

Упражнение 11.

«Разворот строительного крана»

Исходное положение – стоя. Ноги на ширине плеч. Согните правую ногу в колене и поднимите ее перед собой под углом 90°. Теперь разверните ногу вправо, так, чтобы она была в одной плоскости с туловищем. Зафиксируйте это положение. Почувствуйте напряжение в мышцах бедер, ягодиц, в пояснице и левой ноге. Сосчитайте до 10 и сбросьте напряжение. Нога идет в исходное положение. То же самое повторите с левой ногой. Всего – по 10–12 раз на каждую ногу.

Упражнение 12.

«Прогиб назад»

Исходное положение: стоя, носки должны быть повернуты внутрь и касаться друг друга под прямым углом. Чуть присогните колени. Руки положите на пояс, и начинайте медленный прогиб туловища назад. Дыхание ровное, через нос. Дышать нужно животом. Прогнитесь настолько сильно, насколько сможете. Зафиксируйте позу и оставайтесь в ней не меньше одной минуты. За это время вам нужно отметить все места напряжения. Вернитесь в исходное положение. Отдохните 10 секунд и повторите упражнение, но на этот раз у вас будет задача – максимально расслабить места наибольшего напряжения.

Упражнение 13.

«Волна напряжения и расслабления»

Исходное положение: сидя или лежа. Глубоко вдохните, затем, задерживая дыхание, слегка напрягите мышцы всего тела: ног, живота, рук, плеч, шеи, лицевые мускулы. Через 5–6 секунд, делая выдох, постепенно расслабьте все мышцы. Повторить 8–10 раз, стремясь с каждым разом увеличить степень расслабления.

Упражнение 14.

«Сжимаем колени лежа»

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты. Сделайте глубокий вдох и с силой прижмите одно колено к другому. Задержитесь в таком положении 5–6 секунд и затем, медленно выдыхая, свободно уроните колени в стороны. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 15.

«Потянуться и попрыгать»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Глубоко вдохните, вытянув руки за головой и сильно потянувшись, напрягите все мышцы тела и ног. Задержитесь в этом положении 5–6 секунд, затем сделайте медленный выдох, расслабляя все мышцы. Руки при этом уро-

ните вниз, подбородок – на грудь, колени несколько согните, плечи опустите. Чтобы мышцы ног тоже расслабились, слегка подпрыгивайте на месте. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 16.

«Уронить туловище»

Исходное положение: стоя, ноги шире плеч, руки на чуть согнутых коленях, голову держать прямо (поза рыбака). Глубоко вдохнув, напрягите все мышцы и задержитесь в этом положении на несколько секунд. Затем, выдыхая, уроните верхнюю часть тела и голову как можно ниже. Задержитесь в этом расслабленном положении на несколько секунд. После этого сделайте еще один глубокий вдох, немного приподнимите верхнюю часть тела и, снова расслабляясь, постарайтесь опустить ее еще ниже, пока тыльная часть кистей не будет свободно лежать на полу.

Повторить 8–10 раз.

Упражнение 17.

«Живот: вдох – напряжение, выдох – расслабление»

Исходное положение: сидя на стуле, корпус прямой, пальцы обеих рук на верхней части живота. На глубоком вдохе напрягите мышцы живота и задержитесь в этом положении несколько секунд. Выдыхая, максимально расслабьте мышцы живота, слегка массируя их пальцами. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 18.

«Все мышцы: вдох – напряжение, выдох – расслабление»

Исходное положение: стоя, сидя или лежа. Сделайте медленный вдох, слегка напрягая все мышцы. Выдыхая, стремитесь полностью их расслабить. Выполнять в течение 2–3 минут.

Упражнение 19.

«5 пропеллеров»

Исходное положение: сидя в удобной позе. По очереди напряженно вращайте по 30–40 секунд ступнями ног, головой, кистями рук. Амплитуда движения при этом должна быть максимальной.

Упражнение 20.

«Руки, как плети»

Исходное положение: опираясь на локоть правой руки, максимально расслабьте кисть, покачивая ею. Добейтесь того, чтобы она висела, как плеть. То же левой кистью. Теперь постарайтесь в этом же положении расслабить пальцы.

Упражнение 21.

«Предплечья. Сгибаем и роняем»

Исходное положение: лежа, руки вдоль туловища. Согните предплечья до прямого угла, затем уроните их так, чтобы они падали лишь под действием собственной тяжести. Уловите контраст между напряжением при сгибании и расслаблением при опускании. Повторите в комбинации с расслаблением кистей и пальцев.

Упражнение 22.

«Пустые рукава»

Исходное положение: стоя, поднимайте прямые руки вверх и свободно опускайте, пока не почувствуете, что руки болтаются, точно пустые рукава одежды.

Упражнение 23.

«Сушка белья»

Встаньте прямо, ноги вместе. Наклонитесь как можно ниже вперед, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола. Оставайтесь в таком положении одну минуту. Отметьте все места напряжения и постарайтесь максимально расслабить их.

Упражнение 24.

«Разводим мост»

Исходное положение: лежа на животе с закрепленными стопами. Прогнитесь, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью (грудиной) и полом должно составлять 10–20 сантиметров. Оставайтесь в таком положении одну минуту. Отметьте все места напряжения и постарайтесь максимально расслабить их.

Упражнение 25.

«Наклоны в стороны по стене»

Встаньте спиной к стене, ноги на расстоянии 30 сантиметров друг от друга. Наклонитесь как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки. Как и в предыдущих упражнениях, оставайтесь в таком положении одну минуту. Отметьте все места напряжения и постарайтесь максимально расслабить их.

Упражнение 26.

«Кто стоит сзади?»

Сядьте на стул лицом к его спинке и упритесь руками в колени разведенных ног. Не меняя положения таза и ног, поворачивайте голову и туловище назад. Вы должны увидеть поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии двух метров сзади. Если вы занимаетесь в одиночку, наметьте себе какой-нибудь ориентир выше человеческого роста.

Упражнение 27.

«Где зажим?»

После всех выполненных упражнений лягте на спину на гладкой жесткой поверхности (например, на полу) и подмечайте те группы мышц, которые без нужды напрягаются. При этом для более ясного осознания своих внутренних ощущений можно определять словами места зажима и говорить себе: «Зажим в плече, в шее, в лопатке, в пояснице». Замеченные напряжения надо тотчас же ослаблять, одно за другим, ища при этом все новые и новые.

Техника общей релаксации и мобилизации. «Боксер, отдыхающий между раундами»

Представьте, что вы – боксер, отдыхающий между раундами. Вам надо очень быстро сбросить напряжение, чтобы мускулы успели отдохнуть. Сядьте, откиньтесь на спинку стула. Если возможности присесть нет – обопритесь о стену. Закройте глаза. Медленно наберите воздух в легкие и с шумом выдохните, представляя, как из вас уходит все напряжение. В таком положении оставайтесь одну-две минуты. Затем представьте, что вы – спортсмен, готовящийся к старту. Попробуйте симитировать его состояние. Представьте, как вы сосредоточены на цели, ваше тело собрано, подтянуто, в мускулах ощущается легкое напряжение, готовое в любой момент перерасти в стремительное движение. При этом вы остаетесь спокойным и здравомыслящим. Вы не будете выкладываться сразу, вам надо рассчитать силы на целый марафон. Сосчитайте до трех, и, глубоко вздохнув, приступайте к своим повседневным делам.

Освобождение голосового аппарата

Исходное положение для всех упражнений – стоя, ноги на ширине плеч; или сидя на жестком стуле, спина прямая, не опирается на спинку стула. Все движения выполняются спокойно, медленно, при максимально расслабленных мышцах шеи и плечевого пояса.

Упражнение 28.

«Голова вперед-назад»

Медленно наклоняйте голову вперед, пока подбородок не упрется в грудь. Зафиксируйте положение, расслабьтесь. Затем так же медленно ведите голову назад, до упора. Зафиксируйте, расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Упражнение 29.

«Голова вправо-влево»

Медленно поворачивайте голову вправо-влево, максимально, насколько сможете. Зафиксируйте, расслабьтесь. Упражнение выполнять не более трех раз в каждую сторону.

Упражнение 30.

«Вращение головой»

Вращайте головой по траектории вниз (до упора подбородка), вправо (щека лежит на плече), назад, влево (щека лежит на плече), вниз. После полного оборота зафиксируйте положение, расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Упражнение 31.

«НЛЮ!»

Представьте себе, что вы посмотрели в окно и увидели летающую тарелку. Изобразите крайнее удивление – широко откройте глаза, поднимите брови, откройте рот так, чтобы «челюсть упала». Зафиксируйте это положение на 3 секунды, затем расслабьте мышцы, закройте глаза и рот, опустите брови. Повторите 3 раза.

Упражнение 32.

«Улыбка Чеширского кота»

Вообразите себя котом, которого чешут за ушком. Зажмурьтесь от удовольствия, растяните рот в «кошачьей» улыбке. Постарайтесь сочетать ощущение напряжения в мышцах и одновременной расслабленности. Оставайтесь в таком положении 3–4 секунды.

Упражнение 33.

«Лекарство горькое!»

Плотно сомкните губы и челюсти, словно вас пытаются заставить выпить горькое лекарство. Зафиксируйте напряжение на 3 секунды, затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

Упражнение 34.

«Точечный массаж языком»

Губы сомкнуты (но не сжаты). Постарайтесь максимально расслабить мышцы нижней челюсти. Вдавите кончик языка в нижнее нёбо, зафиксируйте на 3 секунды. Затем надавливайте кончиком языка на верхнее нёбо в течение 3 секунд. Расслабьте язык. Повторите 3 раза.

Упражнение 35.

«Достать банан»

Поднимите одну руку перед собой, другая свободно висит вдоль тела. Вытягивайте поднятую руку так, словно пытаетесь что-то достать, максимально напрягая мышцы. Одновременно с этим вытягивайте губы трубочкой вперед, будто вы стараетесь лицом помочь руке. Зафиксируйте на 3 секунды, опустите руку, расслабьте лицо. То же самое повторите с другой рукой. Для каждой руки выполняйте упражнение 3 раза.

Техника голосовой релаксации и мобилизации. «Встряхните плоть»

Наклонитесь вперед максимально низко, расслабьте все тело, в особенности плечи, шею и голову. Руки должны висеть «плетьми», голова тоже висит, все мышцы лица расслаблены, рот полуоткрыт. Помотайте головой вправо-влево, произнося звук «брррррррр». В таком положении находитесь 3 секунды. Затем медленно выпрямитесь. Вдохните через нос большую порцию воздуха, а затем с энергией выпустите его через рот со звуком «ХХА!». Повторите еще два раза.

Мобилизованность

Неслучайно тренинг релаксации заканчивается упражнением на расслабление и мгновенную мобилизацию. Для успешного выступления оратор должен быть собран, подтянут, мобилизован. Мобилизованность выражается в общей собранности внимания и, следовательно, в направлении взгляда, в глазах, в дыхании и в общей подтянутости мускулатуры тела, в частности, в подтянутости спины – позвоночника. Это – рабочее состояние тела, приспособленность его к затрате усилий и относительно широкому выбору действий – к тем и таким, какие потребуются, как только цель достаточно конкретизируется, готовность преодолевать препятствия, которые еще не возникли, но вот-вот возникнут, которые возможны, вероятны на пути к цели.

Мобилизованность есть готовность к ряду действий, к перспективе дел, ведущих к одной цели. Она похожа на сборы в путь: в соседнюю комнату, через весь город, в заграничную поездку, на полчаса, на неделю, в гости, по делу, к приятелю, к начальству, на свадьбу, на похороны и т. д. Каждый человек собирается по-своему, но любой, успешно или нет, пытается предвидеть то, что ему предстоит, и соответственно готовится. Подобно этому, человек готовится и к борьбе, тем больше и тем тщательнее, чем значительнее для него цель и чем больше препятствий он предвидит. [6]

Мускульная мобилизованность – обязательное условие начала всякого наступления. Следующие несколько упражнений помогут вам быстро войти в состояние мобилизованности.

Упражнение 36.

«Сигнал к изменению»

По сигналу таймера меняйте положение тела. Тщательно проверяют, не осталось ли где-нибудь излишнее напряжение, которое нужно снять, находясь в этом положении.

Упражнение 37.

«Преодоление тяжести»

Переставьте с места на место какой-нибудь предмет с тем, чтобы после этого сейчас же убрать то напряжение, которое осталось в мышцах после преодоления тяжести предмета и теперь является излишним.

Упражнение 38.

«Кулаком по столу»

Сделайте какой-нибудь сильный, энергичный жест (например, ударьте кулаком по столу) и после этого тотчас же уберите остаток ненужного мускульного напряжения.

Упражнение 39.

«Свободное падение»

По сигналу таймера освободите все тело от всякого мускульного напряжения. Результатом этого должно быть мягкое и свободное падение. Это упражнение можно выполнять как стоя, так и во время ходьбы.

Упражнение 40.

«Локальное напряжение»

Задача этого упражнения – привести в деятельное состояние определенную группу мускулов с тем, чтобы все остальные мышцы оставались без всякого напряжения. Например, при поднятии руки группой мускулов плеча и соответствующем их напряжении – рука в локте, в кисти, в пальцах и в их суставах должна находиться в свободно висящем положении и соответствующие группы мышц должны оставаться мягкими, ненапряженными.

Упражнение 41.

«Простые действия»

Выполните какое-нибудь простое физическое действие (переставить стулья, подмести пол, привести в порядок книжный шкаф и т. п.), стараясь убирать излишнее мускульное напряжение всякий раз, как только оно возникнет.

Недостатки речи

Большинство людей, никогда прежде не обучавшихся ораторскому мастерству, страдают недостатками речи. Но сам человек их, в силу привычки, не замечает: в особенности, если ему приходится общаться лишь с теми, кто его давно и хорошо знает. Близкие и друзья его всегда поймут, даже если у него ужасная дикция, заикание или невообразимый акцент. Но когда приходится что-то говорить человеку постороннему (или, того хуже – выступать перед аудиторией), любой, даже самый незначительный недостаток речи вдруг вырастает до невероятных размеров. Слушатель слышит только их, а смысл сказанного от него ускользает. Почему же при личном общении недостатки речи не заметны ни нам, ни окружающим, а при публичном выступлении мы слышим только их?

Об одной из таких причин говорил К. С. Станиславский:

«Причин много, и первая из них заключается в следующем.

В жизни почти всегда говорят то, что нужно, что хочется сказать ради какой-то цели, задачи, необходимости, ради подлинного, продуктивного и целесообразного словесного действия. И даже нередко в тех случаях, когда болтают слова, не задумываясь над ними, делают это для чего-нибудь: чтоб скоротать время, чтоб отвлечь внимание и проч.

Но сцена не то. Там мы говорим чужой текст, который дан нам автором. Часто этот текст не тот, который нам нужен и который хочется сказать.

Кроме того, в жизни говорят о том и под влиянием того, что мы реально или мысленно видим вокруг себя, то, что подлинно чувствуем, о чем подлинно думаем, что в действительности существует. На сцене же нас заставляют говорить не о том, что мы сами видим, чувствуем, мыслим, а о том, чем живут, что видят, чувствуют, думают изображаемые нами лица.

В жизни мы умеем правильно слушать, потому что нам это интересно или нужно. На сцене же в большинстве случаев мы лишь представляемся внимательными, делаем вид, что слушаем. У нас там нет практической необходимости вникать в чужие мысли и воспринимать чужие слова партнера и роли. Приходится заставлять себя это делать. Но часто такое насилие кончается наигрышем, ремеслом и штампом.

Кроме того, есть еще досадные условия, убивающие живое человеческое общение. Дело в том, что словесный текст, часто повторяемый на репетициях и на многочисленных спектаклях, забалтывается, и тогда из слов отлетает их внутреннее содержание, а остается механика. Чтобы заслужить себе право стоять на подмостках, нужно что-то делать на сцене. В числе других приемов, заполняющих внутренние пустоты роли, важное место занимает механическое болтание слов.

Благодаря этому у актеров вырабатывается привычка к механической речи на сцене, то есть к бессмысленному произношению зазубренных слов роли, без всякого внимания к их внутренней сущности. Чем больше свободы дается такой привычке, тем острее становится механическая память, а чем больше она обостряется, тем упорнее делается и самая привычка к болтанию на сцене.

Так постепенно вырабатывается специфическая ремесленная, театральная речь». [1]

Итак, одна из причин заключается в том, что, выступая публично, актер (докладчик, оратор, адвокат, учитель... и т. д.) вынужден произносить чужие слова. Но сложности возникают и тогда, когда мы говорим от себя. Ведь очень редко встречаются такие слушатели, которые готовы слушать и впитывать любое сказанное вами слово. Вернее сказать – такие слушатели почти никогда не встречаются. У каждого из тех, к кому мы обращаемся публично, – свои мысли, заботы, эмоции. Люди не настроены на одну волну с говорящим, и потому его главная задача – заинтересовать, захватить внимание аудитории. А это непросто сделать даже в том случае, когда человека действительно трогает и волнует то, о чем он говорит. Чтобы заставить аудиторию слушать, лектор, преподаватель или политик должен заранее готовиться к каждому выступлению: продумывать текст, отрабатывать интонацию, добиваться полной веры в то, что он будет говорить. Но в жизни редко у кого бывает возможность заранее подготовить «выступление». Единственный выход – постоянно, упорно, систематически работать над своей речью, и в первую очередь – над устранением ее недостатков.

«Огромное большинство людей плохо, вульгарно пользуются речью в самой жизни, но не замечают этого, так как привыкли к себе и к своим недостаткам, – говорил своим студийцам К. С. Станиславский. – Не думаю, чтобы вы составляли исключение из этого правила. Поэтому, прежде чем приступить к очередной работе, вам необходимо осознать недостатки своей речи, чтоб однажды и навсегда отказаться от распространенной среди актеров привычки постоянно сноситься на себя и ставить в пример свою обычную, неправильную речь для оправдания еще худшей сценической манеры говорить». [1]

Выявление недостатков речи

Перед тем как вы приступите к упражнениям на устранение речевых недостатков, вам нужно узнать, чем страдает ваша собственная речь. Лучший способ выявить свои речевые пороки – взять отрывок текста и, включив диктофон, прочитать его вслух. Для неподготовленного человека слушать собственный голос в записи – довольно трудное испытание. Ведь мы привыкли слышать себя «изнутри»; и всегда бывает странно, что звук собственного голоса – такой наполненный, звонкий, объемный – вдруг оказывается глухим, плоским и невыразительным. Нам кажется, что запись искажает голос. Это и так, и не так. Дело в том, что большая часть звуковых колебаний (которые мы изнутри слышим в полном объеме), проходя через ротовую полость, просто-напросто теряется, и окружающие слышат наш голос в сильно «урезанном» виде. Но именно с этим «урезанным» голосом и предстоит работать, и «дотягивать» его до того богатого и полного звучания, которое нам слышится изнутри.

Упражнение 42.

«Любимые стихи»

Включите диктофон и прочитайте любые стихи, которые вы знаете наизусть. Не старайтесь читать «с выражением» – произносите их так, как вы обычно привыкли говорить. Повторяйте стихи, пока не устанете, и при этом старайтесь представить, как звучит ваш голос со стороны. Прослушайте запись. Так ли вы представляли себе ваш голос? Запишите наблюдения в дневник.

Упражнение 43.

«Шпионская техника»

Собираясь куда-нибудь в компанию, возьмите с собой диктофон и включайте его каждый раз, когда вам придется принимать участие в оживленной беседе. После возвращения прослушайте запись. Оцените, насколько похожа запись на ваше внутреннее «знание» о собственном голосе. А похожи ли записанные голоса ваших знакомых на те, что вы слышали? Запишите наблюдения в дневник.

Упражнение 44.

«Вслушайтесь во внутреннюю речь»

Это упражнение вы должны будете выполнять на протяжении всего тренинга. Смысл его заключается в том, чтобы максимально приблизить ваше внутреннее представление о собственном голосе к реальному, внешнему звучанию.

Несколько раз мысленно прочитайте стихотворение А. С. Пушкина «Слеза».

Вчера за чашей пуншевою
С гусаром я сидел
И молча с мрачною душою
На дальний путь глядел.
«Скажи, что смотришь на дорогу? —
Гусар мой спросил. —
Еще по ней ты, слава богу,
Друзей не проводил».
К груди поникнув головою,
Я скоро прошептал:
«Гусар! уж нет ее со мною!...»
Вздохнул – и замолчал.
Слеза повисла на реснице
И канула в бокал.

«Дитя! ты плачешь о девице,
Стыдись!» – он закричал.
«Оставь, гусар... ох! сердцу больно.
Ты, знать, не горевал.
Увы! одной слезы довольно,
Чтоб отравить бокал!...» [19]

Читая про себя, попытайтесь представить, как должно звучать это стихотворение. Вслушайтесь в свою внутреннюю речь. Затем включите диктофон и прочитайте вслух – так, как вы это себе представляли. Прослушайте запись. Наблюдения запишите.

Это упражнение повторяйте раз в неделю после того, как выполните все тренинговые упражнения одной темы. Следите за тем, как будут изменяться качества вашего голоса: тембр, сила, интонации, дикция и т. д.

Корректировка недостатков речи

Прослушивание записей собственного голоса даст вам представление не только о качестве звука, но и о дикции, интонации, диапазоне и силе голоса. И, конечно, вы услышите многие недостатки своей речи. Многие – но не все. Самые явные из них: картавость, шепелявость, заикание, носовой призвук, плохая дикция, невнятное произнесение слов. Но есть и скрытые недостатки, которые человек не слышит – просто в силу привычки. Например, специфическое диалектное произношение, бытующее в данной местности (северное «оканье» или среднерусское «аканье», южное фрикативное «г» и пр.). Практически все недостатки исправляются с помощью ораторского тренинга и контроля над собственной речью.

Недостатки в произношении могут быть органического и неорганического происхождения. Сложнее всего работать с органическими недостатками, то есть теми, которые образуются от особого расположения органов гортани. Эти недостатки полностью устраняются лишь при помощи медицинского вмешательства, но благодаря речевому тренингу их коррекция все-таки возможна.

Неорганические недостатки речи чаще всего связаны с неправильным навыком говорения, который, как правило, приобретает еще в детстве. Это зависит как от окружения, в котором растет ребенок, так и от личных качеств и наклонностей. Если ребенок стеснителен и малоразговорчив – из него, скорее всего, вырастет такой же малоразговорчивый взрослый, из которого, что называется, слова и клещами не вытащишь. Бывает и наоборот: чересчур говорливые дети настолько привыкают «тараторить», что потом их очень трудно отучить от этой дурной привычки. Мысль у таких «тараторящих» людей никогда не придерживается одного логического русла, но все время перескакивает с одного на другое, увязает в подробностях, не относящихся к делу воспоминаниях и т. д. Таких людей слушать невероятно трудно, и окружающие стараются избегать общения с ними. Нередко дети копируют «интересную», по их мнению, речь, и быстро усваивают услышанные недостатки. Особенно это касается слов-паразитов, среди которых, к сожалению, встречаются и не слишком парламентские выражения. Избавление от привычки вставлять слова-паразиты – очень трудное и требующее немалого времени дело. Надо учитывать, что к своим речевым недостаткам вы привыкали в течение множества лет, и избавиться от них можно только с помощью систематической и упорной работы.

Наиболее часто встречающиеся речевые недостатки

– Слабый, «задохнувшийся» голос. Фразы короткие, «вымученные». Впечатление, что человек очень устал или не знает, что сказать. Причины: вялое, неправильное дыхание, слишком медленный вдох и слишком быстрый выдох, отсутствие вокальной опоры.

– Невнятная речь, слушающий не может разобрать слова говорящего, часто слышатся совсем другие слова, в связи с чем возникает путаница. Причины: зажатость нижней челюсти, плохая артикуляция.

– Монотонная, «усыпляющая» речь. Этим недостатком часто грешат лекторы и преподаватели. Причины: плохо развитый речевой слух, когда говорящий не слышит различия в высотных изменениях голоса, а также неумение пользоваться резонаторами.

– Неравномерный, срывающийся, «лающий» или «клокочущий» голос. Если только это не связано с физической причиной (болезнью, травмой связок), такой недостаток случается от неумения сознательно «переключать» регистры.

– Кричащий, напряженный, но не летящий звук, из-за чего выступающего слышат только те, кто находится с ним рядом. Причина – нетренированное дыхание и неумелое использование резонаторов.

– Носовой или горловой призыв. Причина: звук не оперт на дыхание, плохая дикция, вялость гортани. [9]

Как правило, там, где есть один недостаток, присутствуют и другие, потому что причины всех речевых пороков – одни и те же. Это не поставленное речевое дыхание, недостаточная артикуляция, неразвитый речевой аппарат.

Вокальное и речевое дыхание

Неправильное дыхание – чуть ли не основная причина всех речевых недостатков. Именно поэтому любой речевой тренинг начинается с тренировки дыхания. Без правильно поставленного речевого дыхания голос никогда не зазвучит в полную силу. Но надо различать понятия вокального и речевого дыхания. Технически эти два дыхания ничем не отличаются. И вокальное, и речевое дыхания – диафрагменные, то есть дыхание нижней частью грудной клетки, где расположены желудок и диафрагма. Когда вы дышите таким дыханием, все ваше тело становится частью вашего голоса. Говоря о диафрагменном дыхании, нельзя не сказать о **вокальной опоре**. Так называется устойчивый, правильно оформленный певческий звук («опертое звучание») и правильная манера голосообразования («пение на опоре»). При опертом звучании голос обладает всеми необходимыми вокальными качествами: звонкостью, округлостью, устойчивым вибрато и свободой выполнения различных видов вокальной техники. Субъективное ощущение опоры у разных певцов может быть различно. Одни чувствуют ее как определенную степень напряжения дыхательных мышц; другие как столб воздуха, упирающийся в небо или зубы; третьи – как ощущение торможения воздуха на уровне гортани (отсюда выражения «опора дыхания», «опора звука», «упор звука», «опора звука на дыхание» и т. п.). Вокальная опора требует хорошо развитых мышц брюшного пресса. [9]

Упражнения для развития брюшного пресса

Упражнение 45.

«Подъем из положения лежа»

Исходное положение лежа, ноги согнуты в коленях, руки за шеей, локти разведены в стороны. Медленно поднимайте верхнюю часть корпуса. Также медленно опускайтесь в исходную позицию. Поясница должна быть плотно прижата к полу в течение всего упражнения. Выполняйте это упражнение для верхних мышц пресса в три подхода по 10 подъемов.

Упражнение 46.

«Скручивание»

Исходное положение такое же. Делайте скручивание так, чтобы левым локтем коснуться правого колена, а после этого, с таким же успехом – правым локтем левого колена. Выполняйте упражнение для косых мышц пресса в три подхода по 10 скручиваний на каждую сторону.

Упражнение 47.

«Высокое напряжение»

Это упражнение укрепляет нижние мышцы пресса. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль тела. Напрягите мышцы живота и поднимите ноги, а затем оторвите таз от пола и поднимите как можно выше. Достигнув высшей степени напряжения брюшных мышц, медленно возвратитесь в исходное положение.

Сделайте 3 подхода по 12 повторов.

Упражнение 48.

«Ноги навстречу»

Это упражнение развивает как верхние, так и нижние мышцы брюшного пресса. Лягте на пол, ноги согните в коленях под углом 45°. Руки можно положить на плечи или отвести за голову. Поднимайте голову и ноги и медленно двигайте их навстречу друг другу. Также медленно вернитесь в исходное положение. Повторяйте это упражнение трижды по 15 раз.

Упражнение 49.

«Прямой угол»

Лягте спину. Руки должны находиться вдоль туловища. Ноги выпрямлены. Поднимайте прямые ноги, так чтобы они с туловищем составляли 90°.

Это упражнение укрепляет мышцы нижнего пресса. Десять раз поднимите правую ногу, после этого держите ее в поднятом положении в течение десяти счетов. То же самое повторите для левой ноги. Аналогичное упражнение следует выполнять, лежа на боку.

Такое упражнение позволяет уменьшить объем талии. Повторите все упражнение еще один раз.

Упражнение 50.

«На четвереньках»

При выполнении данного упражнения в основном нагружаются поперечные мышцы живота. Встаньте на четвереньки, спину держите прямо. Полностью выдохните, расслабьте мышцы пресса, после чего максимально втяните живот. Дышите носом, не задерживайте дыхание и продолжайте втягивать живот. Замрите в положении со втянутым животом на 15–20 секунд, расслабьтесь. Для начала сделайте 12 повторов. Со временем увеличивайте количество повторов до 25.

Упражнение 51.

«Лежащий велосипедист»

Исходное положение – лежа, руки за головой. Согните ноги в коленях под углом 45°. Имитируйте езду на велосипеде, поочередно приближая к коленям то правый, то левый локти.

Голову от пола не отрывайте. Чем ближе к полу ноги, тем интенсивнее упражнение, тем больше работают мышцы пресса.

Упражнение 52.

«Коленками по лбу»

Лягте на спину, вытяните руки за головой. Поднимайте одновременно корпус и ноги, пытаясь лбом коснуться коленей. Медленно вернитесь в исходное положение. Важно, чтобы в течение всего упражнения ноги были прямые и сведены вместе. Это упражнение развивает и верхние, и нижние мышцы пресса. Выполняйте его в три подхода по 10 раз. Со временем можно перейти к более сложной версии этого упражнения, когда корпус и ноги опускаются не до конца, а замирают примерно на 15 сантиметров от пола, после чего делается следующая скрутка.

Чтобы сказать или спеть фразу «на дыхании», нужен довольно большой объем воздуха, который может обеспечить только брюшное дыхание. Но оратор – не певец и не актер. У него нет потребности в длинном выдохе, потому что речевые фразы по сравнению с вокальными или декламаторскими довольно коротки. Все, что нужно оратору – хорошо опертый звук и плавность речи, что вполне обеспечивается коротким речевым дыханием.

Самое сложное в речевом дыхании – научиться контролировать вдох и выдох так, чтобы этот контроль осуществлялся подсознательно. Этот навык можно отработать при помощи следующей группы упражнений.

Упражнение 53.

«Дыхание со счетом»

Сделайте вдох на счет 1, 2, 3, 4, на 5, 6 – задержите дыхание, на счет 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 – выдох.

Упражнение 54.

«Счет вслух»

Повторите задание упражнения 1, но при выдохе считайте вслух: 7, 8...15.

Упражнение 55.

«Счет на выдохе»

Сделайте короткий вдох, немного задержите дыхание, при выдохе начните считать: 1, 2, 3, 4 и т. д. Темп счета не ускорять, воздух не добирать.

Упражнение 56.

«33 Егорки»

Произнесите скороговорку-считалку, сделав вдох в месте, отмеченном знаком /, и продолжите на выдохе, насколько хватит воздуха:

«Как на горке, на пригорке стоят тридцать три Егорки/: раз – Егорка, два – Егорка, три – Егорка...» и т. д.

Отработка диафрагменного дыхания

Упражнение 57.

«Воздушный массаж»

Исходное положение – стоя, ладони лежат на нижних ребрах. Очень быстро, очень резко и очень глубоко вдохните через нос в живот. Следите, чтобы при этом не поднимались плечи. Задержите дыхание на 3 секунды, а затем резко выдохните через рот. Как вдох, так и выдох, должны быть активными, энергичными. Дышите так в течение 10–15 минут. Это упражнение не только активизирует дыхание, но и оздоравливает весь голосовой аппарат. Это своего рода «воздушный массаж». При помощи этого упражнения очень хорошо разогревается гортань и связки. Рекомендуется его выполнять перед началом всякого речевого или вокального тренинга.

Упражнение 58.

«Хочется зевнуть»

Исходное положение – стоя. Руки опущены вдоль тела. Медленно, но энергично сделайте вдох носом в живот. Представьте себе, что вас клонит в сон, и вы вот-вот зевнете. Однако вы не можете себе этого позволить, потому что находитесь в публичном месте (на собрании, на спектакле, и сидите в первом ряду). Ваши губы сомкнуты, но вы все равно зеваете – с закрытым ртом. На выдохе откройте рот и скажите А-АХ на зевке. Выпустите весь воздух, затем снова вдохните. Повторяйте это упражнение в течение 5–10 минут.

Упражнение 59.

«Растягиваем воздух»

Звуки речи образуются при выдохе. Именно его организация наиболее важна для постановки голоса. В легких не должно быть избытка воздуха, который в таком случае стремится вырваться наружу, заставляя чрезмерно напрягаться голосовые связки, и не должно быть дефицита воздуха, так как это может вызвать неблагоприятные последствия в легких. Вам нужно научиться верно использовать выдыхаемый воздух.

Это упражнение направлено на то, чтобы максимально использовать дыхание в звукообразовании, иными словами – не допускать утечки воздуха, когда вы говорите. Сип и звук с придыханием означают, что такая утечка есть.

Встаньте прямо, руки опустите, спину выпрямите. Сделайте короткий глубокий вдох. Затем медленно выдыхайте на глухом звуке «фффф», стараясь растянуть воздух на как можно более длительное время. При этом следите, чтобы живот не втягивался, а оставался в положении вдоха. Когда вы почувствуете что воздух на исходе, сбросьте выдох и снова коротко и глубоко вздохните. Повторите три раза.

Упражнение 60.

«Порционный выдох»

Исходное положение – как в предыдущем упражнении. Возьмите короткий глубокий вдох и на глухом звуке «пф» выпускайте воздух небольшими, но энергичными порциями. Повторите три раза, при этом старайтесь, чтобы от раза к разу количество «порций» увеличивалось.

Упражнение 61.

«Свист ветра»

Сделайте короткий глубокий вдох. Растяните губы в легкую полуулыбку и произносите звук «ссссс» так, чтобы губы почти не чувствовали выходящего воздуха. Когда вы почувствуете что воздух на исходе, сбросьте выдох и снова коротко и глубоко вздохните, и начинайте упражнение снова. Повторите упражнение три раза.

Упражнение 62.

«Выталкиваем “с”»

Вдохните. Затем прерывисто, медленно и энергично выталкивайте звук «с». При этом можете помогать себе животом: один толчок живота – одна порция выдоха. Повторите три раза.

Упражнение 63.

«Движение ребер»

Встаньте прямо, ладони положите на ребра. Очень медленно вдохните через нос, чтобы ребра грудной клетки раздвинулись и вы почувствовали вдох ладонями. Затем выдохните, ощущая, как ребра опускаются. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Сконцентрируйте все свое внимание только на ребрах, чтобы натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3–4 раза.

Упражнение 64.

«Играем на гармонии»

Представьте, что ваша грудь и легкие – гармонь. Играйте на ней: при ударном слоге руки, согнутые в локтях, отскакивают от боков:

Ух, ты, ох, ты!
Мы надели кофты,
Руки радостно в бока,
Да с парнями «гопака»!
Гоп-ля! Гоп-ля! Гоп-ля-ля!
Пляшем, сердце веселя!

Упражнение 65.

«Звуки мира»

В течение 15 секунд:

- прожужжите пчелой (ж-ж-ж-ж-ж).
- прозвените комаром (з-з-з-з-з).
- выпускайте воздух из проколотой шины (с-с-с-с-с).
- задувайте свечи на именинном торте (ф-ф-ф-ф-ф).

Упражнение 66.

«Вдохи-выдохи по счету»

Считайте до 10, и на каждый счет берите вдох. Дойдя до 10, отсчитывайте с выдохом в обратном порядке. Старайтесь, чтобы на каждый вдох-выдох приходился толчок живота.

Методика парадоксального дыхания

Навык диафрагменного дыхания прекрасно отрабатывается с помощью методики парадоксального дыхания.

Изобретателем методики была певица Александра Николаевна Стрельникова. Сама она с помощью этой методики не только полностью восстановила утраченный голос, но и решила многие проблемы со здоровьем.

Однако у этой методики есть противопоказания.

Это высокая степень близорукости, глаукома, очень высокое артериальное давление. Кроме того, *противопоказано сочетание этих упражнений с другими дыхательными гимнастками, особенно – по системе йогов.*

«Повороты»

Повороты головы в стороны (направо и налево). В конечной точке каждого поворота – короткий, шумный, быстрый вдох носом, так, чтобы крылья носа слегка втягивались, сжимались, а не раздувались. Сначала можно

прорепетировать перед зеркалом. Темп – 1 вдох в секунду или немного быстрее. Выдох происходит автоматически, через слегка приоткрытый рот. Это правило относится ко всем упражнениям.

«Ушки»

Наклоны головы вправо и влево с резким вдохом в конечной точке движения.

«Малый маятник»

Наклоны головы вперед и назад. Короткий вдох в конце движения.

Эти три упражнения – своего рода разминка.

«Обними плечи»

Исходное положение: руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Сведение рук перед грудью (сверху – то правая, то левая рука попеременно). При встречном движении рук сжимается верхний отдел легких, в этот момент происходит быстрый, шумный вдох.

«Насос»

Пружинящие наклоны туловища вперед. В нижней точке движения делается мгновенный вдох. Слишком низко наклоняться необязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно.

«Большой маятник»

Наклоны вперед и назад по принципу маятника. Вдох делается в крайней точке наклона. При наклоне назад руки сводятся перед грудью.

Отработка длительности дыхания

Несмотря на то, что оратору при произнесении речи не требуется длинного дыхания, владеть им он обязан. Предлагаемая группа упражнений поможет отработать навык длинного дыхания.

Упражнение 67.

«Один вдох на фразу»

Прочитайте отрывок вслух, при этом старайтесь растянуть один вдох на целую фразу. После каждой фразы не забывайте сбрасывать дыхание, чтобы воздух не оставался в легких.

Как прекрасен, как великолепен наш Кремль в тихую лунную ночь, когда вечерняя заря тухнет на западе и ночная красавица, полная луна, выплывая из облаков, обливает своим кротким светом и небеса, и всю землю! Если вы хотите провести несколько минут истинно блаженных, если хотите испытать этот неизъяснимо-сладостный покой души, который выше всех земных наслаждений, ступайте в лунную летнюю ночь полюбоваться нашим Кремлем, сядьте на одну из скамеек тротуара, который идет по самой закраине холма, забудьте на несколько времени и шумный свет с его безумием, и все ваши житейские заботы и дела и дайте хоть раз вздохнуть свободно бедной душе вашей, измученной и усталой от всех земных тревог... Поздно вечером вы никого не встретите в Кремле; часу в одиннадцатом ночи в нем раздаются одни только редкие оклики и мерные шаги часовых. Внизу, под вашими ногами, гремят проезжие кареты, кричат извозчики, раздаются громкие голоса гуляющих по набережной; с противоположного берега долетают до вас веселые песни фабричных, и глухой, невнятный говор всего Замоскворечья как будто шепчет вам на ухо о радостях, забавах и суете земной жизни.

(М. Загоскин. Москва и москвичи) [12]

Упражнение 68.

«Медленные слова»

Прочитайте отрывок, выговаривая каждое слово в предложении предельно медленно и протяжно. При этом говорите в нормальном темпе и старайтесь произнести как можно больше фраз на одном дыхании. Следите за смысловыми паузами, не обрывайте слова.

Он походил в эту минуту на профессора, изучающего жизнь растений и насекомых за стенкой аквариума. Женщины были хороши, что и говорить. Молоденькие прельщали молодостью, блеском глаз: синих – англосаксонских, темных, как ночь, – южноамериканских, лиловых – французских. Пожилые женщины приправляли, как острым соусом, блекнущую красоту необычайностью туалетов. Да, что касается женщин, – все обстояло благополучно. Но верховный швейцар не мог того же сказать о мужчинах, сидевших в ресторане. Откуда, из каких чертополохов после войны вылезли эти жирненькие молодчики, коротенькие ростом, с волосатыми пальцами в перстнях, с воспаленными щеками, трудно поддающимися бритве? Они суетливо глотали всевозможные напитки с утра до утра. Волосатые пальцы их плели из воздуха деньги, деньги, деньги... Они ползли из Америки по преимуществу, из проклятой страны, где шагают по колена в золоте, где собираются по дешевке скупить весь добрый старый мир.

(Алексей Толстой. Гиперболоид инженера Гарина) [13]

Упражнение 69.

«Дом, который построил Джек»

Каждую строфу стихотворения «Дом, который построил Джек» произнесите на одном выдохе, не добирая воздух. Строфы разделены цезурами – /.

Обратите внимание на положение тела: обязательно стоя, спина прямая, руки вдоль боков или за спиной, голова не опущена и не задрана вверх.

Дом, который построил Джек Пер. С. Я. Маршака
Вот дом, который построил Джек. /
А это пшеница,
Которая в темном амбаре хранится
В доме, который построил Джек. /
А это веселая птица синица,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в темном амбаре хранится
В доме, который построил Джек. /
Вот кот, который пугает и ловит синицу,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в темном амбаре хранится
В доме, который построил Джек. /
Вот пес без хвоста,
Который за шиворот треплет кота,
Который пугает и ловит синицу,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в темном амбаре хранится
В доме, который построил Джек. /
А это корова безрогая,
Боднувшая старого пса без хвоста,
Который за шиворот треплет кота,
Который пугает и ловит синицу,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в темном амбаре хранится
В доме, который построил Джек. /
А это старушка седая и строгая,
Которая доит корову безрогую,
Боднувшую старого пса без хвоста,
Который за шиворот треплет кота,
Который пугает и ловит синицу,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в темном амбаре хранится
В доме, который построил Джек. /
А это ленивый и толстый пастух,
Который бранится с коровницей строгою,
Которая доит корову безрогую,
Боднувшую старого пса без хвоста,
Который за шиворот треплет кота,
Который пугает и ловит синицу,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в темном амбаре хранится
В доме, который построил Джек. /

Вот два петуха,
Которые будят того пастуха,
Который бранится с коровницей строгою,
Которая доит корову безрогую,
Боднувшую старого пса без хвоста,
Который за шиворот треплет кота,
Который пугает и ловит синицу,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в темном амбаре хранится
В доме, который построил Джек. / [14]

Тренировка мышц речевого аппарата

Плохая дикция – один из серьезнейших пороков речи. Но прежде чем начать отработку дикции, надо развить и укрепить мышцы, участвующие в речевом процессе.

К речевому, или артикуляционному аппарату относятся губы, язык, челюсти, зубы, твердое и мягкое нёбо, маленький язычок, гортань, задняя стенка глотки (зев), голосовые связки. Одни из них пассивно участвуют в речи, а другие, как язык, губы, мягкое нёбо, маленький язычок и нижняя челюсть, принимают активное участие, поэтому их можно тренировать. Хорошо разработанный, свободный артикуляционный аппарат поможет вам ощутить чужие слова как свои – благодаря свободному произнесению. Подвижные губы и язык позволяют освободиться от привычных зажимов и яснее выразить то, что вы на самом деле хотите сказать.

Массаж лица для разогрева речевого аппарата

Перед выполнением упражнений на развитие артикуляции необходимо разогреть речевой аппарат. Это можно сделать с помощью массажа лицевых мышц.

Положите кончики пальцев под подбородок так, чтобы они оказались рядом друг с другом. Легким поглаживающим движением ведите пальцы вверх и в стороны. Положите пальцы рук под носом и снова разведите их в стороны и вверх. Затем положите пальцы на нос и, не задевая глаз, выполните поглаживание еще раз. В конце положите руки на лоб, снова разведите в стороны и вверх. Повторите три-четыре раза.

Упражнение 70.

«Поглаживание горла»

Проведите пальцами по области горла и вокруг нижнего края ушей. Чередуйте руки, выполняйте быстрые легкие поглаживания в течение одной минуты.

Упражнение 71.

«Разогрев лобной части»

Положите кончики пальцев посередине лба на одну линию. Напрягите мышцы под пальцами, удержите напряжение на десять секунд, затем расслабьтесь. Подвиньте руки в стороны на расстояние двух пальцев и повторите, постепенно прорабатывая весь лоб.

Положите пальцы на линию, пересекающую переносицу, и повторите напряжение и расслабление, двигаясь к ушам. Смещайтесь вниз, поглаживая всю область от носа до подбородка.

Упражнение 72.

«Давление со смещением»

Легким быстрым движением пальцев поглаживайте по краям лица, от нижней челюсти к вискам. Положите кончики пальцев обеих рук посередине лба на одну вертикальную линию. Вращайте пальцы, прилагая значительное давление, в течение 3–5 секунд. Подвиньте руки в стороны на расстояние двух пальцев и повторите, таким образом прорабатывая весь лоб.

Упражнение 73.

«Массаж параллелей»

Положите указательные пальцы один к другому на середине подбородка. Вращайте кончики пальцев, одновременно оказывая значительное давление, в течение 3–5 секунд. Передвиньте пальцы на расстояние одного пальца и повторите, таким образом работая вдоль нижней челюсти. Так же двигайтесь по параллельным линиям с интервалом в два пальца вдоль щек, заканчивая на скулах.

Теперь указательным и средним пальцами каждой руки надавите на точку посередине подбородка на 3–5 секунд. Повторите, двигаясь вдоль нижней челюсти с интервалом в два пальца.

Упражнение 74.

«Разминаем челюсть»

Одним или двумя пальцами разминайте мышцы нижней челюсти, начиная от ее середины и двигаясь в стороны и назад. Каждый раз разминайте точку в течение 3–5 секунд, а затем передвигайте пальцы на расстояние двух пальцев. Повторите движение вдоль верхней челюсти.

Этот прием стимулирует приток крови к челюстям и улучшает состояние зубов.

Упражнение 75.

«Поднимаем скулы»

Мягко приподнимите пальцами скулы и удерживайте это положение 3–5 секунд. Затем повторите прием, приподнимая область бровей.

Упражнение 76.

«Точки над бровями»

Кончиками всех пальцев надавливайте на лоб, прямо над бровями. В заключение массажа проведите обеими ладонями от середины лба к вискам.

Упражнение 77.

«Вращение языком»

Высуньте язык наружу и произведите им движения влево, вправо, вверх, вниз. Высуньте наружу язык и произведите круговые движения слева направо, затем наоборот – справа налево.

Упражнение 78.

«Жмуримся-улыбаемся-целуем»

Сядьте ровно, позвоночник прямо. Сосредоточь-те внимание на лице. Поднимите брови как можно выше и удерживайте их в этом положении до полного изнеможения мышц. Затем сильно зажмурьте глаза и сразу же расслабьте их. После этого максимально растяните рот (улыбка до ушей) и тут же соберите губы, вытянув их вперед, словно хотите кого-то поцеловать.

Упражнение 79.

«Меняем форму языка»

При открытом рте и слегка высунутом языке сделайте его широким, узким, чашечкой (кончик и боковые края слегка приподняты).

Упражнение 80.

«Чистим зубы языком»

Слегка приподнятым напряженным кончиком языка «почистите» верхние зубы с наружной и внутренней стороны, в направлении от внутренней стороны зубов к наружной и наоборот.

Упражнение 81.

«Двигаем челюстью»

Опустите челюсть как можно ниже. Аккуратно двигайте ее влево-вправо, задерживая в каждом положении на 2–3 секунды. Затем двигайте вперед-назад. Закончите упражнение круговыми движениями челюсти.

Упражнение 82.

«Лев»

Откиньте челюсть и раскройте рот как можно больше. Представьте, что вы – лев, которому дрессировщик кладет голову в пасть. В этом положении тяните губы навстречу друг другу (челюсть остается в прежнем положении), стараясь сомкнуть их. Разумеется, сомкнуть губы у вас не получится, ваша задача – растянуть их как можно больше.

Упражнение 83.

«Шарик за щекой»

Слегка надуйте одну щеку, чтобы получился как бы шарик воздуха. Перекачивайте этот шарик под верхней губой к другой щеке, и под нижней губой – обратно. Шарик можно увеличить в размерах, надув щеку сильнее.

Упражнение 84.

«Показываем рыбку»

Втяните щеки в ротовую полость, нижнюю челюсть опустите. Соберите губы так, будто собираетесь изображать рыбку. Покажите, как рыбка хватается ртом пузырьки воздуха и выпускает их обратно. Смыкайте и размыкайте губы.

Упражнение 85.

«Губы чешутся»

Представьте, что у вас очень сильно чешутся губы. Откройте рот и почешите губы зубами – сначала верхнюю губу, затем нижнюю. После этого натягивайте губы на зубы, стараясь закрыть губами внутреннюю поверхность зубов.

Упражнение 86.

«Фыркаем, как лошадь»

Сомкните зубы, губы тоже сомкнуты и расслаблены. Пропустите воздух сквозь губы со звуком «фрррр!». Вспомните, как фыркают лошади – вам надо симитировать этот звук. Контролируйте себя при помощи зеркала. Добейтесь, чтобы все движения выполнялись легко и свободно, без особого напряжения.

Упражнение 87.

«Достаем до носа»

Обнажите верхние зубы, подтянув верхнюю губу. Постарайтесь достать губой до носа. Затем потяните вниз нижнюю губу, обнажая нижние зубы. Теперь доставайте губой до подбородка.

Упражнение 88.

«Вытягиваем и растягиваем»

Предельно, с усилием собрать губы в «хоботок» так, чтобы при этом они имели минимальную площадь. Затем так же активно, с усилием растянуть их в стороны, не обнажая зубы. Повторить это движение 10–15 раз, до появления в мышцах губ ощущения тепла.

Упражнение 89.

«Оскал»

Обнажить зубы, приподняв верхнюю губу и опустив нижнюю. Зубы сжаты. Повторите упражнение 5–6 раз.

Упражнение 90.

«Вращаем хоботком»

Вытяните губы и сожмите их в «хоботок». Поверните хоботок вправо, влево, вверх, вниз медленно, затем сделайте губами круговое движение в одну сторону, потом в другую. Повторите упражнение 3–4 раза.

Упражнение 91.

«Поднимаем и опускаем губы»

Исходное положение – рот закрыт. Приподнимите верхнюю губу к деснам, сожмите губы, опустите нижнюю губу к деснам, сожмите губы. Повторите упражнение 5–6 раз.

Упражнение 92.

«Укрываем зубы»

Исходное положение – рот полуоткрыт. Натяните верхнюю губу на верхние зубы, затем плавно верните ее на место. Натяните нижнюю губу на нижние зубы, затем верните в исходное положение. Выполнять 5–6 раз.

Упражнение 93.

«Поднимаем и опускаем губы-2»

Движения верхней и нижней губ из упражнения 91 выполните одновременно. Повторите упражнение 5–6 раз.

Упражнение 94.

«Овал»

Спокойно, без напряжения опустить нижнюю челюсть (раскрыть рот) на 2–3 пальца, при этом губы должны иметь форму вертикального овала, язык плоско лежит на дне рта, а нёбная занавеска максимально подтягивается. Через 2–3 секунды рот спокойно закрыть. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 95.

«Щупаем языком»

Рот раскрыт на два пальца, нижняя челюсть неподвижна. Кончиком языка коснитесь твердого нёба, внутренней стороны сначала левой, а потом правой щеки, верните язык в исходное положение.

Упражнение 96.

«Длинный язык»

Рот полураскрыт. Кончиком языка постарайтесь коснуться носа, затем подбородка, верните язык в исходное положение.

Упражнение 97.

«Пишем языком»

Рот полураскрыт. Кончиком выдвинутого языка напишите в воздухе буквы алфавита, после каждой буквы возвращайте язык в исходное положение.

Упражнение 98.

«Цоканье копыт»

Кончик языка плотно прижат к альвеолам, затем толчком отрывается и перескакивает ближе к мягкому нёбу. При этом возникает щелчок, похожий на цоканье копыт. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 99.

«Визг поросенка»

С любой громкостью произнесите поочередно звуки И – У (И-У-И-У-И-У) 10–15 раз. Упражнение развивает подвижность гортани.

Упражнение 100.

«Стих читает кривляка»

Читая отрывок стихотворения «Зверинец», намеренно кривляйтесь: открывайте рот как можно шире, выворачивайте челюсть влево, вправо, вперед, назад, строите любые рожи.

О Сад, Сад!

Где железо подобно отцу, напоминающему братьям, что они братья, и останавливающему кровопролитную схватку.

Где немцы ходят пить пиво.

А красотки продавать тело.

Где орлы сидят, подобны вечности, оконченной сегодняшним еще лишенным вечера днем.

Где верблюд знает разгадку Буддизма и затаил ужимку Китая.

Где олень лишь испуг цветущий широким камнем.

Где наряды людей баскущие.

А немцы цветут здоровьем.

Где черный взор лебедя, который весь подобен зиме, а клюв – осенней рожице – немного осторожен для него самого.

Где синий красивейшина роняет долу хвост, подобный видимой с Павдинского камня Сибири, когда по золоту пала и зелени леса брошена синяя сеть от облаков и все это разнообразно оттенено от неровностей почвы.

Где обезьяны разнообразно сердятся и выказывают концы туловища.

Где слоны, кривляясь, как кривляются во время землетрясения горы, просят у ребенка поесть, влагая древний смысл в правду: есть хочуща! поесть бы! и приседают, точно просят милостыню.

(В. Хлебников) [15]

Упражнение 101.

Стих читает статуя

В этом упражнении задание будет противоположным предыдущему: постарайтесь прочесть этот текст с абсолютно неподвижным, «каменным» лицом, практически не двигая губами.

Помни, что честные люди привержены меньше
невзгодам.
Много люди слышат и добрых, и злых разговоров —
Веры слепой не питай, но не оставляй без внимания,
Не раздражайся, узнав, что обман принимают
за правду.
То же, что я говорю, всегда исполнить старайся:
Веры к тому не имей, чьи слова и дела ненадежны,
Сам же лишь то говори, что сочтешь из всего
наилучшим.
Прежде, чем делать, – подумай, иначе получится
глупо.
Бедные люди ведут себя порой неразумно,
Ты же делай лишь то, о чем сокрушаться не будешь.

(«Золотые стихи» пифагорейцев) [16]

Все упражнения этого цикла на первых порах делайте с зеркалом, движения должны быть медленными и плавными. Если какие-то упражнения не получаются, не отчаивайтесь, снова и снова повторяйте их.

Артикулирование гласных

Непрерывность и ровность звучания голоса достигается работой над гласными звуками. Гласные звуки придают речи мелодику, звучность, текучесть. Хорошо поставленные гласные позволяют наиболее полно выражать эмоции. Четкость артикуляции, хорошую дикцию обеспечивают согласные звуки. Источник и гласных, и согласных – дыхание. Гласные звуки дают выход потоку воздуха, а согласные звуки задерживают этот поток на губах или на языке. Нельзя отрывать артикуляцию от дыхания и работы резонаторов. Основой для правильного сценического звучания являются вокальное дыхание, подача звука вертикально вверх и точная артикуляция

«Понимаете ли вы, – говорил К. С. Станиславский, – что через ясный звук А-А-А из нашей души выходит наружу чувство? Этот звук сообщается с какими-то внутренними глубокими переживаниями, которые просятся наружу и свободно вылетают изнутри, из недр души.

Но есть и другое А-А-А, более глухое, закрытое, которое не выпархивает свободно наружу, а остается внутри и зловеще гудит, резонирует там, точно в пещере или в склепе. Есть и коварное А-А-А, точно выюном вылетающее изнутри и сверлом ввинчивающееся в душу собеседника. Бывает и радостное А-А-А, которое, как ракета, взлетает изнутри души. Бывает и тяжелое А-А-А, которое, как железная гиря, опускается внутрь, точно на дно колодца.

Не чувствуете ли вы, что через голосовые волны выходят наружу или опускаются внутрь частички нашей собственной души? Все это не пустые, а духовно-содержательные звуки гласных, которые дают мне право говорить, что внутри, в их сердцевине, есть кусочек человеческой души». [1]

Упражнение 102.

«Подскажи соседу»

Шепот необыкновенно увеличивает силу артикуляции. (Ученики нередко используют это упражнение для оказания помощи соседу по парте, попавшему в затруднительное положение.)

Прочитайте отрывок шепотом так, чтобы каждое слово было слышно человеку, находящемуся в другом углу комнаты.

Есть сведения, что в некоторых городах Троады под алтарями Аполлона жили прирученные белые мыши, а на острове Крите изображение их стояло рядом с жертвенником бога... Как понять эту таинственную связь маленького серого зверька с сияющим и грозно-прекрасным богом? Как разгадать эту загадку мыши?

(Максимиллиан Волошин. *Аполлон и мышь*.) [17]

Упражнение 103.

Отработка гласных «И – Ы»

Вслух, а затем шепотом произносите слова и поговорки:

А) Ил, икс, ива, игра, Ира, пилигрим, июль, химия, имя, вы, мы, ты, жил, в Индии, ужин, улыцы, мыс, выпуск, валы, цирк, выписной, с интересом.

Б) Был – бил, выл – вил, пыл – пил, лыжи – лижет, мил – мыл, ныл – Нил, тыл – Тиль, рысь – рис, дым – Дима, сын – синий, азы – Зина.

В) Кому пироги да пышки, кому синяки да шишки. Каков Мартын, таков у него и алтын. Знали, кого били, потому и победили. Вот иголки и булавки выползают из-под лавки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.