

Оглавление

Глава 1. Знакомство	7
Глава 2. Зачем человеку голос	17
Голос и самовыражение	18
Голос и харизма	21
Голос и уверенность	23
Голос и здоровье	25
Голос и творчество	29
Голос и доверие	32
Голос и внимание	33
Голос и энергия	35
Голос и любовь	38
Глава 3. Два ключевых этапа в работе над голосом	41
Настройка голоса	42
Владение голосом	44
Глава 4. Пять характеристик голоса, которые можно улучшить за 30 дней	45
Звукоизвлечение. Свободное звучание голоса	46
Интонация. Сила влияния голоса	48
Тембр. Красота голоса	52
Диапазон. Мелодичность голоса	59
Дикция. Четкая речь	61

Глава 5. Как устроен голос	63
Нескучная анатомия	64
Откуда берется голос	66
Что влияет на звучание голоса	67
Глава 6. Разминка для голоса	69
Упражнения на расслабление	70
Упражнения на дыхание	73
Глава 7. Рождение голоса	75
Чек-лист правильного выполнения упражнений	76
Упражнение «Природный тон» закрытым ртом	78
Упражнение «Природный тон» с зажатым носом	82
Упражнение «Природный тон» открытым ртом	84
Глава 8. Интонация	87
Упражнение «Интонация расслабления»	88
Упражнение «Интонация просьбы»	90
Упражнение «Предложение»	92
Упражнение «Интонация отрицания»	95
Упражнение «Интонация согласия»	97
Упражнение «Колыбельная»	99
Упражнение «Шалопинская распевка»	101
Глава 9. Настроение и эмоции	105
Упражнение «Радость и печаль»	106
Упражнение «Удивление и укоризна»	108
Упражнение «Испуг»	110
Упражнение «Ода голосу»	111

Глава 10. Тембр голоса	119
Упражнения на низкие частоты	120
Упражнения на высокие частоты	123
Глава 11. Дикция	129
Упражнение с пальцем	131
Упражнение «В домик»	133
Упражнение «Активные согласные»	134
Упражнение с пробкой	135
Упражнение «Чревовещатель»	137
Скороговорка о любви	139
Глава 12. Диапазон	143
Упражнение «Запуск вертолета»	145
Упражнение «Взлет разрешаю»	146
Упражнение «Посадка на прямой»	147
Упражнение «Полет по кругу»	148
Упражнение «Гонки по трассе»	149
Упражнение «Лахтинский лифт»	150
Глава 13. Фразировка	153
Мелодические линии	156
Темп речи	156
Громкость	157
Паузы	157
Практика	158
Глава 14. Харизма и публичные выступления	163
Как вместо страха испытывать радость от публичных выступлений	164
Какие качества в голосе влияют на аудиторию	169

6 Постановка голоса. Говори свободно и без зажимов

Как захватить интерес аудитории с первых секунд	171
Как удерживать внимание аудитории	172
Глава 15. Этапы работы над текстом.	173
Дикционная работа	174
Смысловая работа	174
Композиционная работа	175
Работа с микрофоном	175
Глава 16. Ответы на часто задаваемые вопросы о голосе	177
Как избавиться от гнусавости?	178
Как перестать тараторить?	182
Почему голос дрожит в момент волнения и как от этого избавиться?	185
Почему в записи голос звучит иначе?	187
Как сделать голос громче?	189
Как сделать голос ниже?	191
Каждый ли может петь?	193
Глава 17. Привычки, полезные для голоса.	197
Глава 18. Запись голоса после занятий и заключение	203