O.V.K — X.T.R

ГОЛОС

ДЫХАНИЕ, ТОН,
ТЕМП, ПАУЗА



УСТРОЙСТВО, УПРАЖНЕНИЯ И БЕРЕЖЕНИЕ

O.V.K — X.T.R

ГОЛОС

ДЫХАНИЕ, ТОН, ТЕМП, ПАУЗА

Изложение устройства, приёмов и бережения —
от опоры и резонанса к темпу и молчанию,
к залу, кабинету, сцене и записи

НАСТОЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

«Слушают не громкого, а того, кто не спешит. Кто научился молчать посреди фразы, тому не нужно повышать голоса».

— из наставлений учителя речи



Книга писана для того, кто говорит вслух,
— в зале, в кабинете, у постели, перед прибором.
Упражнения изложены как упражнения,
бережение — как бережение,
и ничто не выдаётся за дар.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЧТО ЕСТЬ ГОЛОС

I. Что такое голос 2
II. Слово и его происхождение 3
III. Три основания 4
IV. Древние: произнесение как часть речи 5
V. Певческая школа и опора 6
VI. Сцена: речь как действие 7
VII. Русская линия 8
VIII. Чем голос не является 9

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. УСТРОЙСТВО

IX. Дыхание 11
X. Опора 12
XI. Гортань и связки 13
XII. Резонаторы 14
XIII. Высота, громкость, окраска 15
XIV. Дикция и её орудия 16
XV. Голос и тело 17
XVI. Отчего записанный голос чужой 18

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ПРИЁМЫ

XVII. Разогрев 20
XVIII. Упражнения дыхания 21
XIX. Как найти опору 22
XX. Как найти резонанс 23
XXI. Дикция: правила и упражнения 24
XXII. Темп и ритм 25
XXIII. Пауза 26
XXIV. Тон, ударение и мелодия фразы 27

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. ГОЛОС В ДЕЛЕ

XXV. Перед залом 29
XXVI. В кабинете и у постели 30
XXVII. Голос артиста и менталиста 31
XXVIII. В переговорах и по проводу 32
XXIX. Голос учителя 33
XXX. Запись и микрофон 34
XXXI. Волнение 35
XXXII. Как звучит уверенность 36

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. БЕРЕЖЕНИЕ И ГРАНИЦА

XXXIII. Уход за голосом 38
XXXIV. Когда к врачу 39
XXXV. Домашние средства и молва о них 40
XXXVI. Чего голосом сделать нельзя 41
XXXVII. Голос и правда 42
XXXVIII. Правила говорящего 43
XXXIX. Десять минут в день 44
XL. Заключение: дыхание и мера 45

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ЧТО ЕСТЬ ГОЛОС

Откуда пошло учение о произнесении,
чему учили певцы и сцена
и отчего голос есть ремесло, а не дарование

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Что такое голос

Голосом зовётся звук, рождаемый выдыхаемым воздухом на смыкающихся связках и оформленный полостями тела и устами. Определение это сухо и полезно: в нём указаны все три части, коими управляют.

Первая — воздух: запас и ровность его подачи. **Вторая — источник:** смыкание связок, дающее самый звук. **Третья — отделка:** резонаторы, окрашивающие звук, и уста, обращающие его в речь.

Всё, что зовут постановкой голоса, есть настройка этих трёх — и почти ничего сверх. Ни особого устройства гортани, ни редкого дара тут не требуется: требуется ровный выдох, свободная шея и внятная работа губ и языка.

Но голос есть не только звук. Он несёт *второе сообщение* помимо слов: о нашем состоянии, о нашем отношении к сказанному и к слушающему. Одна и та же фраза, произнесённая двояко, значит разное, и слушатель верит второму сообщению больше первого.

Оттого книга разделена так. Часть вторая — устройство. Третья — приёмы: дыхание, опора, резонанс, дикция, темп, пауза, тон. Четвёртая — голос в деле: зал, кабинет, сцена, запись. Пятая — бережение и граница, ибо орудие это изнашивается и требует ухода.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Слово и его происхождение

Латинское *vox* означало и звук, и слово, и мнение — отсюда наши «вокал», «вокабула», «вотум». Русское «голос» родственно «глаголу»: и то и другое — о говорении, а не о звучании само по себе.

В древней риторике голос принадлежал пятой части — *произнесению*, по-латыни *pronuntiatio*, оно же *actio* — действие. Порядок частей был таков: изобретение доводов, расположение, слог, память и произнесение.

Порядок этот поучителен: голос стоял *последним*, но не почитался наименьшим. Известен ответ Демосфена на вопрос, что первое в красноречии: «Произнесение»; что второе — «Произнесение»; что третье — «Оно же».

Различим три слова, которые смешивают. *Голос* — звук и его свойства. *Речь* — звук, обращённый в слова, с дикцией и ударением. *Произнесение* — всё вместе, с темпом, паузами и телесной осанкою.

Книга эта — о произнесении в старом смысле, то есть о звуке и о том, как он несёт мысль. Что говорить — предмет иных книг; здесь речь о том, *как* сказанное звучит и отчего одно доходит, а другое нет.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Три основания

Всё дальнейшее стоит на трёх положениях, известных и певцам, и риторам, и подтверждаемых всяким опытом.

Первое: голос держится дыханием, а не горлом. Ровный, управляемый выдох даёт ровный звук; недостаток его тотчас возмещается напряжением гортани — и голос садится. Всё утомление голоса начинается здесь.

Второе: слышность даётся не громкостью, а звонкостью и внятностью. Крик утомляет говорящего и слушателя и разбирается хуже негромкой речи с ясными согласными. Оттого работают над резонансом и дикцией, а не над силой.

Третье: смысл несёт не звук, а его перемены. Ровный поток речи не понимается, сколь бы правильно ни произносился. Понимание рождается из ударения, темпа и пауз — то есть из того, что говорящий *выделяет*.

Из трёх оснований выводится и весь порядок упражнений: сперва дыхание и опора, затем резонанс и дикция, и лишь потом темп, пауза и тон. Обратный порядок не работает: нельзя ставить выразительность на сорванном дыхании.

Заметим наперёд и общее с прежними книгами: *ровный негромкий голос успокаивает и убеждает вернее громкого* — это знали и магнетизёры, и артисты. О том, отчего так, — глава тридцать вторая.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Древние: произнесение как часть речи

Древние учили голосу подробно, и наставления их не устарели, ибо устройство человека не переменилось.

Про Демосфена рассказывают, что он был косноязычен и слабогруден, набирал в рот камешки и говорил при шуме прибоя, всходил на гору, произнося речи, — и сделался первым оратором Греции. Рассказ этот полулегендарен, но существо верно: голос ставится упражнением.

Цицерон в книге «Об ораторе» разбирает голос как орудие: он говорит о переменах высоты, о силе, о передышках и об опасности однообразия. Он же замечает, что голос надобно беречь, а не расточать, ибо оратору говорить всю жизнь.

Квинтилиан в «Наставлениях» пишет подробнее всех: о дыхании, о том, что нельзя набирать воздух с шумом, о произнесении не по слогам, а по смыслу, о паузах, о том, что жест должен идти прежде слова, а не после.

Существенно же вот что: у древних голос был не украшением, а *частью убеждения*. Скверно произнесённая речь считалась не написанной. Мы утратили это различение — и оттого читаем с бумаги то, что следовало бы говорить.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Певческая школа и опора

Второй источник ремесла — пение, и говорящему стоит взять у певцов немногое, но самое ценное.

Итальянская школа, известная под именем прекрасного пения, выработала понятие *опоры*: связи между дыхательными мышцами и звуком, при коей выдох удерживается и подаётся ровно, а гортань остаётся свободной.

Из той же школы — понятие *маски*: ощущения звучания в переднем отделе лица, при коем голос делается звонким и летит в зал без напряжения. Ощущение это не есть описание физики, но как указание для упражнения работает превосходно.

Взял оттуда говорящий и правило *распевания*: ни один певец не выходит на сцену без разогрева, а всякий говорящий по должности выходит — и напрасно. О разогреве речевом — глава семнадцатая.

Различие же между пением и речью держать надобно твёрдо. В пении высота задана и тянется; в речи она непрестанно меняется, и в этих переменах весь смысл. Оттого певческие приёмы берут для дыхания и звука, но не для мелодии: поющий оратор смешон.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Сцена: речь как действие

Третий источник — театр, и он дал главное: понимание того, что произносится не звук, а *намерение*.

Станиславский учил, что речь на сцене есть действие: актёр не «говорит текст», а чего-то добивается от партнёра — просит, требует, отговаривает. Голос при этом настраивается сам собою, ибо намерение слышно.

Отсюда важнейшее для всякого говорящего правило: *прежде звука — намерение*. Спроси себя, чего ты хочешь от слушателя этой фразой, — и половина работы над выразительностью сделается без упражнений.

Оттуда же — учение о *видениях*: говорящий должен видеть то, о чём говорит. Речь человека, видящего описываемое, звучит иначе, чем речь того, кто выговаривает слова; слушатель различает это безошибочно, хотя и не знает почему.

И третье: *обращённость*. Речь всегда кому-то. Говорящий в пространство звучит мёртво; говорящий одному человеку в зале — живо, и слышат его все. Оттого опытные выступающие выбирают в зале два-три лица и говорят им.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Русская линия

У нас работа над речью сложилась в отдельное дело и разрабатывалась основательно, преимущественно при театральных школах.

Князь Сергей Волконский в начале века писал о выразительном слове, о жесте и о ритме, приложив к русской сцене учение Дельсарта. Ему принадлежит и настойчивое требование: сперва внятность, потом красота.

В театральных училищах сложилась *сценическая речь* как предмет с четырьмя частями: дыхание, голос, дикция и *логика речи* — правила расстановки ударений и пауз по смыслу фразы.

Последняя часть — наше отличие от чужих школ и наше преимущество. Разбор фразы на такты, отыскание главного слова, правила чтения перечислений и вводных — всё это разработано подробно и годится всякому говорящему, а не одному актёру.

Отсюда и порядок этой книги: мы держимся того же деления — дыхание, звук, дикция, логика речи, — ибо оно проверено школою и в нём ничего лишнего.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Чем голос не является

Отсечём лишнее, ибо о голосе сложено много вздора.

Он не есть дар. Природная величина — лишь окраска и предел высоты; всё прочее — выучка. Голос, который называют красивым, обыкновенно есть голос свободный: без зажима, на дыхании, с внятными согласными.

Он не есть громкость. Слышность даётся звонкостью и внятностью; крик разбирается хуже спокойной речи, а говорящего изнашивает.

Он не есть постоянная величина. Голос меняется от сна, воды, усталости, тревоги, времени дня. Оттого дурной день не есть приговор умению.

Он не выдаёт лжи. Никакой признак голоса не указывает на обман надёжно; о том — глава тридцать седьмая.

Что же он есть? Орудие, коим мысль передаётся другому вместе с отношением к ней. Орудие это настраивается упражнением и портится небрежением — как всякое другое; и, как всякое другое, оно служит тем лучше, чем меньше о нём думают в самую минуту работы.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

УСТРОЙСТВО

Откуда берётся звук, чем он держится,
чем окрашивается и чем обращается в речь —
и отчего собственный голос кажется чужим в записи

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Дыхание

Всё начинается с воздуха, и почти все беды голоса начинаются с него же.

Обиходное дыхание в покое — неглубокое, ключичное и верхнее: плечи чуть поднимаются, живот неподвижен. Для жизни этого довольно; для речи — нет: запаса не хватает на фразу, и говорящий добирает воздух посреди слова.

Речевое дыхание устроено иначе. Вдох — *нижний*: расходятся нижние рёбра, живот подаётся вперёд, плечи покоятся. Вдох короткий и бесшумный, через нос или через рот, но без хватания. Выдох — долгий, ровный, управляемый.

Соотношение их для речи примерно таково: вдох — мгновение, выдох — вся фраза. Оттого в упражнениях всегда работают над выдохом, а не над вдохом: вдох приходит сам, если выдох был полным.

Признаки дурного дыхания знакомы всякому: голос садится к концу разговора; фраза обрывается; к вечеру саднит горло; при волнении речь делается высокой и частой. Всё это лечится не горлом, а животом.

И правило, стоящее всей главы: *дышат не грудью, а под рёбра, и заботятся не о вдохе, а о выдохе*. Кто усвоил одно это, тот получил половину ремесла.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Опора

Опорою певцы зовут состояние, при котором выдох не вырывается, а подаётся ровно и умеренно, будучи удерживаем мышцами.

Устроено это так. Диафрагма, вдохнув, стремится вернуться; мышцы живота и нижних рёбер удерживают её движение, и воздух выходит не разом, а понемногу. Звук при этом получается ровный, а гортань остаётся свободной.

Ощущается опора как лёгкое напряжение в поясе — ниже рёбер, вокруг живота, — при полной свободе шеи, челюсти и плеч. Это существенно: опора есть работа *низа* при покое *верха*.

Отсутствие её опознаётся мгновенно: воздух вылетает на первых словах, к концу фразы его нет, и говорящий вытягивает остаток горлом. Отсюда сипота, отсюда же и утомление к концу дня.

Слово «опора» есть указание для ощущения, а не описание устройства; спорить о его точности бесполезно, ибо польза его в другом: оно позволяет ученику найти нужное состояние без разбора мышц.

Как её находят — в главе девятнадцатой; здесь довольно запомнить признак: *при верной опоре голос звучит ровно, а горло не участвует*.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Гортань и связки

Самый звук рождается в гортани, где две складки — их зовут голосовыми связками — смыкаются, и проходящий воздух приводит их в колебание.



ПУТЬ ГОЛОСА: ЧЕТЫРЕ ЗВЕНА

Высота звука зависит от натяжения складок и подсвязочного давления; громкость — преимущественно от давления; окраска — от полостей, лежащих выше. Связки при этом — орган малый и нежный, а работы им достаётся много.

Отсюда правило бережения, которому подчинено всё дальнейшее: *гортань не должна работать сверх меры*. Всё, чего можно добиться дыханием, резонансом и дикцией, добывается ими, а не усилием горла.

Признаки чрезмерной работы: голос «в горле», сипота, потребность откашливаться, боль или сухость к вечеру. О том, когда это уже повод для врача, — глава тридцать четвёртая.

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Резонаторы

Звук, рождённый связками, сам по себе слаб и невыразителен. Силу и окраску даёт ему *резонанс* — отзвук в полостях, лежащих выше и ниже гортани.

Грудной резонанс даёт низкие тоны, полноту и весомость. Ощущается вибрацией в груди; чрезмерное же увлечение им делает голос глухим и не летящим.

Головной, или «маска», — полости лица: нос, пазухи, твёрдое нёбо. Даёт звонкость и полётность, то самое свойство, при котором негромкая речь слышна в последнем ряду.

Ротоглоточный — главный для речи: от положения языка, челюсти и мягкого нёба зависит внятность гласных и общий строй звука.

Хороший речевой голос соединяет грудь и маску: полноту и звонкость. Это и есть *смешанное* звучание, к коему ведут упражнения главы двадцатой.

И заметим для трезвости: слова «резонаторы» и «маска» суть указания для ощущения. Кости лица звучат мало; но ученик, направляющий звук «в маску», получает верное смыкание и свободную гортань — и потому указание работает, хотя и объясняет неточно.

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Высота, громкость, окраска

Три свойства звука, коими управляют, и три обычные ошибки при этом.

Высота. У всякого есть *удобная* высота — та, на которой голос звучит без усилия; она обыкновенно чуть ниже привычной разговорной. Найти её просто: промычать с закрытым ртом на выдохе, не тянясь ни вверх, ни вниз.

Ошибка первая — говорить выше удобной высоты; так бывает при волнении. Голос делается тонким, утомляется и звучит неуверенно. Ошибка вторая, реже, — нарочно занижать: голос садится и хрипнет.

Громкость. Управляется дыханием, а не горлом. Прибавляя силу, прибавляют опору и раскрывают рот шире, а не давят гортанью. Правило зала: *говорить не громче, а внятнее и медленнее*.

Окраска. Даётся резонансом и состоянием говорящего: усталый, испуганный, равнодушный слышны по звуку прежде, чем по словам. Это и есть то второе сообщение, о коем в главе первой.

И правило соединения: *однообразие любого из трёх усыпляет*. Речь на одной высоте, одной громкости и одной окраске не слушается, будь она хоть безупречна по дикции.

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Дикция и её орудия

Дикция есть внятность произнесения, и держится она не на голосе, а на работе *артикуляторов*: губ, языка, челюсти и мягкого нёба.

Существенно вот что: разборчивость речи держится *на согласных*, а не на гласных. Гласные несут звук и мелодию; согласные несут различение слов. Оттого тот, кто ленится с согласными, будет непонятен, сколь бы звучен ни был.

Главные враги внятности: **сжатая челюсть** (речь сквозь зубы), **ленивые губы**, **вялый кончик языка**, **проглатывание концов слов** и **спешка**, при коей согласные съедаются первыми.

Заметим и то, что дикция важнее громкости в шумном месте и в зале: разобрать неясное ухо не может, как ни усиливай. Оттого при плохой слышимости прежде всего *замедляют и договаривают концы*, а не кричат.

Есть и обратная крайность — чрезмерно старательное произнесение, при котором речь делается манерной и учительной. Мера здесь такова: *слушатель не должен замечать вашей дикции*; он должен просто всё понимать.

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Голос и тело

Голос есть звук всего тела, а не одного горла, и потому зажим в любом месте слышен.

Осанка. Спина прямая без напряжения, грудь свободна, плечи опущены, макушка тянется вверх, подбородок не задран и не прижат. Согнутый человек не может дышать низом — и, значит, не может говорить долго.

Шея и челюсть. Первейшие места зажима. Сжатая челюсть глушит звук; напряжённая шея подымает гортань и делает голос сдавленным. Оттого разогрев начинают с них.

Ноги и опора. Стоящий на одной ноге или качающийся не имеет устойчивого дыхания. Вес распределяют на обе ступни — и голос сразу делается ровнее.

Жест. Связан с дыханием: скованные руки скуют и голос. Свободный жест на выдохе поддерживает фразу.

И общее наблюдение, полезнее всех частных: *тело, готовое к движению, даёт живой голос; тело, застывшее, даёт мёртвый*. Оттого перед выступлением полезнее размяться, чем повторять текст.

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

Отчего записанный голос чужой

Всякий, услышав себя в записи, испытывает неловкость: голос кажется выше, тоньше и чужим. Причина проста и стоит объяснения.

Говоря, мы слышим себя двумя путями: по воздуху — как все прочие, — и через кости черепа. Костная передача несёт низкие частоты лучше воздушной; оттого собственный голос кажется нам ниже и полнее, чем он есть.

Запись же передаёт лишь воздушный путь — то есть то, что слышат другие. Иначе говоря, *чужим кажется как раз тот голос, который знают все, кроме нас*.

Отсюда следствие для работы: *судить о своём голосе по ощущению нельзя*. Единственный способ — запись, и упражняющемуся надлежит записывать себя с первых дней, как бы это ни было неприятно вначале.

Неприятность эта проходит: через две-три недели человек привыкает к своему воздушному голосу и начинает слышать в нём то, что нужно поправить, — спешку, монотонность, съеденные концы.

Совет же таков: записать три минуты чтения вслух ныне, отложить и повторить через месяц упражнений. Сравнение убеждает вернее любых наставлений.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ПРИЁМЫ

Разогрев, дыхание, опора и резонанс;
дикция, темп, пауза и тон —
изложенные в том порядке, в каком их берут

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

Разогрев

Ни один певец не выходит на сцену без распевки; всякий говорящий по должности выходит без разогрева — и напрасно. Занимает он пять минут.

Первое — тело. Опустить и поднять плечи трижды; медленно повернуть голову вправо и влево; помассировать челюсть у висков; потянуться. Всё медленно, без рывков.

Второе — челюсть и губы. Приоткрыть рот, подвигать нижней челюстью; пофыркать губами; поперекатывать язык за щеками. Смешно и действенно.

Третье — дыхание. Три-четыре медленных вдоха низом с долгим выдохом через чуть сжатые губы.

Четвёртое — звук. Промычать с закрытым ртом на удобной высоте, покуда не появится щекотание в губах и на переносице; затем то же со сменой высоты — вверх и вниз, без усилия.

Пятое — слово. Прочесть вполголоса несколько строк, нарочито внятно договаривая концы, затем те же строки в обычной манере.

Правило одно: *разогрев не должен утомлять*. Он готовит, а не тренирует; после него должно быть легче, а не тяжелее.

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

Упражнения дыхания

Здесь работают над выдохом: он даёт фразу. Упражнения просты и требуют не усердия, а ежедневности.

Ладонь на животе. Лёжа или сидя: рука на животе, другая на груди. Вдох — движется нижняя рука, верхняя покойна. Десять дыханий. Это не упражнение, а *проверка*: покуда движется грудь, прочее бесполезно.

Долгий выдох. Вдох на счёт три, выдох на счёт восемь — со звуком «с-с-с», ровным и неослабевающим до конца. Постепенно доводить до двенадцати и более. Ровность важнее длины.

Счёт на одном выдохе. Считать вслух покойным голосом, покуда хватает воздуха, не выжимая последних цифр. Записывать число: оно и есть мера успеха за месяцы.

Свеча. Дуть на воображаемое пламя так, чтобы оно клонилось, но не гасло: тонкая, ровная струя. Лучшее упражнение на опору.

Фраза с добором. Читать вслух, беря воздух только в местах, назначенных смыслом, а не там, где кончился запас. Это соединяет дыхание с речью и потому полезнее прочих.

И предостережение: *без головокружения*. Появилось — остановиться. Дыхательные упражнения делаются малыми порциями и часто, а не помногу и через силу.

ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ

Как найти опору

Опору не объясняют — её находят ощущением. Приёмы для этого известны, и всякий из них годится: берут тот, который отзовётся.

Смех и кашель. Засмеяться коротко: «ха-ха-ха». Ладонь на животе почувствует толчки. Это и есть работа тех мышц, что держат опору; их же ищут при звуке.

Тяжесть. Сесть и, упираясь ладонями в сиденье, слегка приподняться, произнося при этом счёт. Мышцы низа включаются сами, гортань освобождается.

Стена. Стоя, упереться ладонями в стену и толкать её, говоря. Звук делается опорным немедленно, и ученик слышит разницу.

Собака в жару. Быстрое лёгкое дыхание животом с открытым ртом, несколько секунд. После него говорить — и почувствовать, где живёт движение.

Признаки верной опоры: голос ровен от начала до конца фразы; хватает на длинную фразу без добора; горло не участвует; после часа речи оно не саднит.

Признаки ложной: напряжение поднимается в грудь и шею; живот каменеет; голос становится сдавленным. При них останавливаются: *опора есть свобода верха при работе низа, а не общее усилие*.

ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ

Как найти резонанс

Резонанс ищут теми же малыми упражнениями, и признак его один: *звук идёт легко, а ощущение вибрации живёт впереди, а не в горле*.

Мычание. Сомкнутые губы, звук «м-м-м» на удобной высоте. Искать щекотание в губах и у переносицы. Пять-десять раз, ежедневно.

Мычание с открыванием. Начать с «м», раскрыть рот на «ма» — и постараться, чтобы ощущение осталось там же, впереди. Это и есть перенос резонанса в речь.

Носовые. Слова с «м» и «н» — «мама», «нам», «звон», — произносимые протяжно; они сами ставят голос в маску.

Грудное. Ладонь на грудине, низкое «мо-о» или счёт низким голосом — почувствовать вибрацию под ладонью. Затем соединить: начать низко и перевести в маску, не теряя ни того ни другого.

Проверка залом. Говорить негромко, но звонко, обращаясь к дальней стене. Если слышно без напряжения — резонанс работает; если приходится усиливать — звук ушёл в горло.

И правило: *звонкость даёт слышность, громкость даёт усталость*. Всякий раз, когда хочется прибавить силы, прибавляют вместо этого опору и переднее звучание.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Дикция: правила и упражнения

Дикция ставится работою артикуляторов, и здесь довольно немногих правил и малых упражнений.

Правило первое: договаривать концы. Последний согласный слова и последнее слово фразы — вот где теряется смысл. Сознательное довершение концов даёт больше внятности, чем всякая гимнастика.

Правило второе: открывать рот. Речь сквозь малое отверстие невнятна. Мера — два пальца между зубами на широких гласных.

Правило третье: не спешить. При спешке первыми гибнут согласные. Медленная речь внятна и без упражнений.

Упражнения. Пробка или карандаш между зубами: читать вслух отрывок с преувеличенной внятностью, затем вынуть и прочесть снова — разница слышна. Скороговорки: брать медленно и точно, ускоряя лишь по мере безошибочности; быстрая с ошибками не нужна.

Работа с согласными: читать текст, произнося только согласные, шёпотом, преувеличенно; затем в полный голос обычным образом.

И мера всему: *дикция не должна быть слышна*. Она замечается лишь тогда, когда её нет или когда её слишком много.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ

Темп и ритм

Темп речи есть скорость произнесения; ритм — чередование скорости и остановок. Первое — величина, второе — рисунок, и второе важнее.

Обиходная мера речи — около ста двадцати слов в минуту; при выступлении разумно держаться ста и менее. Спешащий не понимается: слушателю нужно время, чтобы принять сказанное, а не только услышать.

Однако ровный медленный темп усыпляет не хуже быстрого. Живая речь *меняет* скорость: главное произносится медленнее, побочное — скорее; перечисление — ровно, вывод — врастяжку.

Правило простое и надёжное: *замедляй на важном*. Слушатель принимает замедление за знак значимости и сам обращает туда внимание — так же, как в книге о внимании сказано об указателях.

Волнение ускоряет речь помимо воли, и потому во всяком выступлении разумно назначить себе первые две фразы говорить нарочито медленно: они задают темп всему остальному.

И наблюдение из книги о месмеризме, годное и здесь: *медленная ровная речь успокаивает слушающего*. Оттого её употребляют у постели больного, с испуганным и с ребёнком — и оттого же она убеждает вернее быстрой.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Пауза

Пауза есть сильнейшее средство речи и самое пренебрегаемое: начинающий боится тишины и заполняет её мычанием.

Разберём её виды. **Пауза дыхательная** — чтобы взять воздух; ставится по смыслу, а не когда кончился запас. **Смысловая** — отделяет части фразы и заменяет знаки препинания. **Пауза выделения** — перед важным словом или после него.

Последняя — главная. Тишина перед словом делает для внимания больше, чем громкость: слушатель, услышав молчание, поднимает глаза. Оттого сказано в книге о ментализме: *важное говорят в паузе, а не в потоке*.

Есть и **пауза после** — чтобы сказанное дошло. Начинающий, объявив главное, немедля бежит дальше и тем съедает собственный успех.

Длина: то, что говорящему кажется невыносимо долгим, слушателю кажется естественным. Мера — счёт до двух про себя; в важных местах до трёх.

И работа с заполнителями — «э-э», «ну», «как бы». Лечатся они не запретом, а *заменою на молчание*: всякий раз, когда хочется промычать, просто закрыть рот. Приём этот действует за две недели.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Тон, ударение и мелодия фразы

Здесь та самая «логика речи», о коей сказано в главе седьмой: правила, по которым звук передаёт смысл.

Главное слово. Во всякой фразе есть одно слово, ради которого она сказана; его выделяют — замедлением, паузой перед ним, лёгким повышением или, что сильнее, понижением. Прочие слова произносятся ровнее.

Найти его просто: спросить себя, что нового несёт фраза. Ошибка новичка — выделять всё подряд; речь, где ударно каждое слово, столь же непонятна, как речь без ударений вовсе.

Мелодия конца. Понижение к концу фразы означает завершённость и уверенность; повышение — вопрос или незаконченность. Привычка кончать всякую фразу повышением делает речь неуверенной и просительной — недостаток частый и легко исправимый.

Перечисление читают с одинаковым подъёмом на каждом члене и понижением на последнем — так слушатель понимает, что перечень кончился.

Вводное и пояснительное произносят ниже и скорее основного, как бы в скобках; иначе фраза рассыпается.

И общее правило, идущее от сцены: *прежде звука — намерение*. Кто ясно знает, чего хочет от слушателя, тот интонирует верно без всяких правил; правила же нужны тогда, когда намерение потеряно.

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

ГОЛОС В ДЕЛЕ

Зал, кабинет, сцена, переговоры, класс и запись —
всюду те же дыхание, темп и пауза,
но всякий раз в своей мере

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ

Перед залом

Зал требует не силы, а *устройства*: голос должен долетать без крика, а речь — держать внимание тех, кто сидит далеко.

До начала. Прийти заранее, встать на своё место и произнести вслух несколько фраз, глядя в дальний угол: голос настраивается на объём, а говорящий — на помещение.

Обращённость. Говорить не в пространство, а людям: выбрать три-четыре лица в разных концах и обращаться поочерёдно к ним. Слышат при этом все, ибо голос идёт на дальнюю точку.

Темп. Медленнее обиходного и с большими паузами: чем больше зал, тем шире промежутки. В большом помещении звук отражается, и спешащий сам себе мешает.

Начало. Первые две фразы — нарочито медленно и негромко: они задают темп и заставляют вслушаться. Начинать громко — ошибка: далее наращивать некуда.

Тело. Стоять на обеих ногах, не качаться, не держаться за кафедру. Свободный жест на выдохе поддерживает голос.

И общее правило: *слышность даётся внятностью и паузой, а не громкостью*. Кричащий в зале утомляется к середине и теряет голос к концу.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ

В кабинете и у постели

Здесь голос работает иначе, чем в зале: не покрыть расстояние, а *успокоить и быть принятым*. Это то самое, о чём говорилось в книгах о месмеризме, гипнозе и внушении.

Свойства такого голоса известны и просты: негромкий, чуть ниже обычного, ровный, медленный, с длинными выдохами и без резких перепадов. Он не убаюкивает нарочно — он попросту не тревожит.

Дыхание. Говорящий невольно задаёт дыхание слушающему: тревожная частая речь учащает чужое дыхание, спокойная замедляет. Оттого, работая с испуганным, сперва замедляют себя.

Уверенность без нажима. Понижение к концу фразы, отсутствие оговорок и поправок, короткие ясные предложения. Об этом — глава тридцать вторая; здесь довольно сказать, что сомнение говорящего заразительно.

Тишина. В кабинете пауза длиннее, чем в зале: человеку нужно время, чтобы отозваться. Начинающие заполняют её вопросами и тем мешают.

И правило, обязательное для всех этих ремёсел: *голос, ровный по устройству, а не по притворству*. Наигранная мягкость слышна и вызывает недоверие вернее прямой резкости.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Голос артиста и менталиста

На сцене, где нет ни декораций, ни ловкости рук, голос делается главным орудием, и работа его подчинена подаче.

Медленность. Всё делается медленнее, чем хочется исполнителю. Спешка убивает даже безупречный приём: зрителю нужно время осознать условия.

Пауза перед объявлением. Названо в книге о ментализме и повторим здесь: чудо совершается не в словах, а в тишине перед ними. Секунда молчания стоит десятка красивых фраз.

Молчание при работе. Читая отклик — по руке, по лицу, — артист молчит. Молчание к тому же читается залом как сосредоточение и работает даром.

Ровность. Голос не должен выдавать, где приём удался, а где нет. Всякая перемена тона при неудаче выдаёт устройство вернее неловкого движения.

Личина. Голос сообразуется с избранной личиной: знаток людей говорит суховато и точно; артист чудесного — медленно и негромко. Смешение личин слышно и разрушает вечер.

И общее с прежними книгами: *ровный негромкий голос убеждает вернее выразительного*. Оттого опытные говорят тише, чем начинающие, — и их слушают внимательнее.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

В переговорах и по проводу

В разговоре по телефону и через прибор отнято лицо: остаётся один голос, и всё, что он несёт, весит вдвое.

Темп ниже обычного. Через провод речь теряет часть звуков; спешащий делается неразборчив вдвойне. Замедление и внятные концы решают почти всё.

Понижение к концу фразы. Оно читается как уверенность и завершённость. Привычка кончать вопросительно особенно вредна там, где нет лица, поясняющего смысл.

Улыбка слышна. Это не поговорка: положение губ меняет окраску звука, и слушатель различает её. Оттого в трудном разговоре полезно улыбнуться прежде, чем взять трубку.

Пауза после вопроса. В переговорах молчание работает сильнее доводов: сказавший своё и замолчавший вынуждает другого говорить. Начинающие боятся тишины и потому уступают.

Осанка. Говорить стоя или сидя прямо: голос сгорбленного слышен как усталый. Приём этот дёшев и действует немедленно.

И правило, годное и для трудных разговоров вживую: *прежде ответа — выдох*. Один спокойный выдох перед репликою убирает из голоса раздражение вернее любого самообладания.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Голос учителя

Учителя, чтецы, священники, продавцы, вожатые — *люди* голосовых занятий; они говорят по многу часов и потому изнашиваются чаще прочих.

Главная опасность — крик. Перекрикивание шумного класса есть вернейший путь к сипоте и к узелкам на связках. Тишины добиваются иначе: понижением голоса, паузой, ожиданием — и это действует *лучше* крика.

Правило замены. Всё, что можно сделать не голосом, делают не голосом: жестом, взглядом, надписью на доске, движением по классу. Голос берегут *для* того, что нельзя иначе.

Разгрузка дня. Голосовые часы чередуют с молчаливыми; после трёх уроков подряд — четверть часа молчания, а не разговоры в учительской.

Вода. Простая вода комнатной температуры, часто и понемногу. Сухость есть первейшая причина утомления связок.

Усиление. В большом или шумном помещении разумно просить о звукоусилении — это не слабость, а бережение орудия труда.

И признак, при котором надлежит остановиться и пойти к врачу: *охриплость, держащаяся более двух-трёх недель*. Об этом — глава тридцать четвёртая.

ГЛАВА ТРИДЦАТАЯ

Запись и микрофон

Прибор переменил ремесло: он не требует силы и не прощает небрежности, ибо приближает голос к самому уху слушателя.

С микрофоном не кричат. Он усилит и крик, и напряжение. Говорят обычным голосом, чуть медленнее, на расстоянии ладони, не в лоб, а чуть сбоку — чтобы дыхание не било в мембрану.

Дикция важнее звучности. В записи внятность решает всё: слушатель не переспросит. Договаривать концы и не спешить — два правила, которые заменяют десять.

Паузы длиннее. В записи тишина не тяготит: её можно поставить смело. Начинающие, боясь пустоты, тараторят и оттого утомляют.

Чтение вслух написанного — отдельное умение. Написанный текст произносится иначе, чем говорится живая речь: нужно разбить его на смысловые куски, назначить главные слова и читать по мысли, а не по строке.

Слушать себя. Запись — единственное честное зеркало, как сказано в главе шестнадцатой. Три минуты в неделю, прослушанные с карандашом, стоят месяца упражнений вслепую.

И правило соразмерности: *чем ближе слушатель, тем тише и проще говорят*. У самого уха уместен разговор, а не выступление.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Волнение

Волнение действует на голос известным и одинаковым у всех образом, и знание этого само по себе облегчает.

Что происходит. Дыхание делается частым и верхним; высота голоса подымается; темп ускоряется; во рту сохнет; руки холодеют; голос дрожит на длинных гласных.

Что помогает до. Размяться и подвигаться — лучше, чем сидеть и повторять текст. Несколько долгих выдохов — выдох длиннее вдоха, ибо именно он успокаивает. Промычать в стороне. Выпить воды.

Что помогает в начале. Назначить себе первые две фразы говорить медленно и негромко; они заберут волнение на себя. Опереться на обе ноги. Найти в зале одно доброжелательное лицо.

Чего не делать. Не бороться с волнением — борьба его усиливает; здесь работает закон обратного усилия, изложенный в книге о внушении. Не откашливаться поминутно: это раздражает связки и делает хуже.

Переименование. Полезен приём, проверенный опытами: говорить себе не «я боюсь», а «я в возбуждении, я готов». Телесное состояние одно и то же; толкование меняет поведение и голос.

И утешение, основанное на измерениях: *волнение слышно говорящему гораздо больше, чем слушателю*. То, что изнутри кажется дрожью, снаружи чаще всего незаметно.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ

Как звучит уверенность

Соберём то, по чему слушатель судит об уверенности говорящего, — и оговорим сразу, что судит он по признакам, а не по истине.

Понижение к концу фразы. Утверждение звучит утверждением. Повышение обращает всякую фразу в вопрос и просьбу.

Отсутствие оговорок. «Мне кажется», «наверное», «как бы», «я не специалист, но» — всё это отнимает вес прежде содержания. Убрать их — самое дешёвое улучшение речи.

Умеренная медленность и паузы. Спешащий читается как оправдывающийся; молчащий в нужном месте — как знающий.

Ровность. Голос без скачков громкости и без спада к концу фразы.

Простота. Короткие предложения, обиходные слова. Учёная витиеватость слышится как неуверенность, прикрытая сложностью.

И необходимая оговорка, ради которой глава и написана. Всё перечисленное есть *признаки*, а не доказательства: уверенно звучащий может ошибаться, а сомневающийся — быть правым. Голос усиливает сказанное, но не делает его верным, — и всякий, кто пользуется этим для обмана, пользуется одолженным доверием, о чём в главе тридцать восьмой.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

БЕРЕЖЕНИЕ И ГРАНИЦА

Как беречь орудие, когда идти к врачу,
что из домашних средств пусто
и чего голосом сделать нельзя

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Уход за голосом

Голос есть орудие изнашиваемое, и уход за ним состоит из немногих скучных вещей, действующих надёжнее всяких упражнений.

Вода. Часто и понемногу, комнатной температуры. Связкам нужна влага; сухость есть первейшая причина утомления. Воздух в комнате не должен быть пересушен.

Сон. Невыспавшийся голос звучит ниже, глуше и садится к середине дня. Никакой распевкой этого не поправить.

Не кричать и не шептать. Крик очевиден; шёпот же вреден не менее, ибо при нём связки смыкаются неполно и трутся. Севший голос берегут *негромкой обычной речью*, а не шёпотом.

Не откашливаться. Привычка эта раздражает связки и порождает потребность откашливаться снова. Взамен — глоток воды или пустой глоток.

Молчаливые часы. После долгой работы голосом — четверть часа тишины; в дни, когда голос устал, — час-другой полного молчания.

Дым и крепкое. Курение сушит и меняет окраску; крепкие напитки обезвоживают. Это не проповедь, а расчёт: орудие живёт дольше, если его не жечь.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Когда к врачу

Домашние средства уместны при усталости; при иных признаках нужен врач — и лучше рано, ибо запущенное лечится долго.

Первый и главный признак: охриплость, держащаяся более двух-трёх недель без явной простуды. Это правило принято во всех руководствах и не подлежит смягчению.

Прочие: голос пропадает вовсе; говорить больно; трудно глотать или дышать; в горле стоит ком; голос садится всякий раз после нескольких часов работы; появилась кровь в мокроте; шея увеличилась.

Что бывает у голосовых работников: узелки и утолщения на связках от перегрузки, воспаления, а также заброс из желудка, который проявляется хрипотой по утрам и першением. Всё это лечится, и лечится тем легче, чем раньше.

Кто нужен: оториноларинголог, лучше — фониатр, врач по голосу; он осматривает связки прибором и видит то, чего не слышно.

И правило, которого держатся все, кто живёт голосом: *голос есть орудие труда; его осматривают, как всякое орудие, не дожидаясь поломки*. Упражнения на больных связках не полезны, а вредны.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ

Домашние средства и молва о них

✵

Вокруг голоса сложилось множество поверий; разберём главные, отделив полезное от пустого.

Горячее молоко с мёдом. Приятно и согревает, но связкам не помогает: проглоченное идёт мимо них. Молоко к тому же у иных сгущает слизь и заставляет откашливаться — то есть вредит.

Мёд, леденцы, полоскания. Смягчают глотку и уменьшают неприятное ощущение; на самые связки не действуют. Польза их в том, что человек перестаёт откашливаться.

Шёпот при севшем голосе. Вредно, как сказано выше. Правильно — молчать или говорить тихо обычным голосом.

Сырое яйцо, коньяк с перцем и прочие снадобья певцов. Молва; действие их — действие ожидания, о коем в книге о внушении.

Пар и увлажнение. Вот это работает: дыхание над паром и влажный воздух в комнате достигают связок и облегчают.

Вода. Простая, комнатная, часто. Скучнейшее из средств и единственное бесспорное.

Мерило для всякого нового средства то же, что в книге о внушении: *с чем сравнивали и знал ли испытуемый, что ему дали.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Чего голосом сделать нельзя

Соберём пределы, чтобы не ждать от ремесла невозможного.

Нельзя переменить природную окраску. Упражнение освобождает голос и открывает его настоящее звучание; но бас из тенора не делается, и притворство слышно.

Нельзя заменить голосом содержание. Хорошо произнесённая пустота остаётся пустотой; она лишь дольше продержится, прежде чем это заметят.

Нельзя заставить слушать против воли. Голос удерживает внимание, покуда есть согласие слушать; далее работают уже уловки, о коих в книге о внимании.

Нельзя внушить голосом что угодно. Ровная уверенная речь облегчает принятие сказанного — и только; внушённое вопреки существу человека не исполняется.

Нельзя выправить голос за неделю. Дыхание и опора ставятся месяцами; дикция — неделями; темп и пауза — быстрее прочего, но и они требуют повторения.

И честная мера пользы: *ремесло это делает слышным того, кого прежде не слушали, и сберегает орудие тому, кто работает им ежедневно*. Прочее — за содержанием речи.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Голос и правда

Здесь надлежит сказать прямо о распространённом заблуждении: будто по голосу можно распознать ложь.

Нельзя. Ни дрожание, ни запинка, ни повышение тона, ни пауза перед ответом не указывают на обман надёжно. Проверки показывают, что распознавание лжи по признакам — голосовым или телесным — немногим лучше подбрасывания монеты, и у обученных тоже.

Причина проста: все эти признаки суть признаки *волнения*, а волнуется и правдивый — когда его подозревают, когда дело важно, когда он боится не быть принятым. Лжец же спокойный не даёт признаков вовсе.

То же и о приборах, измеряющих дыхание и потоотделение: они меряют волнение, а не ложь, и потому во многих странах их показания не принимаются судом.

Отсюда правило, оберегающее от несправедливости: *не судить о человеке по тому, как он говорит*. Заикающийся, отводящий взгляд и запинающийся чаще всего попросту напуган — и осуждён за это бывал не раз.

И обратное следствие для говорящего: *уверенное звучание не есть свидетельство правоты*. Оно располагает слушателя — и потому налагает на говорящего ответственность, о коей глава следующая.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Правила говорящего

Голос усиливает сказанное, не делая его верным. Оттого правила эти те же, что в книге о внушении, но приложенные к звуку.

> Слушающий верит тону прежде слов.
> Кто владеет тоном, тот берёт доверие вперёд
> — и обязан его оправдать.

Не звучать увереннее, чем знаешь. Ровный голос при шатком основании есть обман, хотя бы ни одно слово не было ложным.

Называть меру. «Скорее всего», «по имеющимся сведениям» — сказанное твёрдо, без просительной интонации, эти оговорки не отнимают веса и сберегают честность.

Не пользоваться часом слабости. Не решать голосом дел с утомлённым и потрясённым; о том сказано в книге о внушении.

Не заглушать. Перебивать, повышать голос и говорить дольше — способ победить в разговоре, не будучи правым. Победа эта дешёвая и всеми узнаваемая.

Оставлять тишину. Пауза есть право собеседника ответить. Кто не молчит, тот не разговаривает, а вещает.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Десять минут в день

Соберём всё в короткий ежедневный порядок. Постоянство здесь, как и всюду в этих книгах, дороже усердия.

Две минуты — тело. Плечи, шея, челюсть, потянуться. Медленно.

Две минуты — дыхание. Ладонь на животе; вдох низом; долгий ровный выдох со звуком; свеча; счёт на одном выдохе с записью числа.

Две минуты — звук. Мычание на удобной высоте до щекотания в маске; мычание с раскрытием в «ма»; низкое с ладонью на груди.

Две минуты — дикция. Отрывок с преувеличенной внятностью; скороговорка медленно и точно; договаривание концов.

Две минуты — речь. Прочесть вслух абзац: назначить главное слово, поставить две паузы, кончить фразу понижением. Записать себя раз в неделю и прослушать.

И два правила сверх упражнений, стоящие больше их: *пить воду и не кричать*. Кто исполняет одни лишь эти два, тот сберегает голос дольше, чем усердный упражняющийся, который надрывается на службе.

ГЛАВА СОРОКОВАЯ

Заключение: дыхание и мера

Сведём книгу к тому немногому, что стоит держать в памяти без справок.

Голос держится *дыханием*: ровный управляемый выдох даёт ровный звук, а нехватка его тотчас возмещается горлом — отсюда всё утомление и вся сипота.

Слышность даётся не громкостью, а *звонкостью и внятностью*: договорёнными концами, открытым ртом, неспешностью. Кричащий слышен хуже говорящего внятно — и вдобавок портит орудие.

Смысл несёт не звук, а его *перемены*: главное слово, замедление на важном, понижение к концу, и прежде всего — *пауза*. Тишина перед словом делает больше, чем громкость.

В кабинете, у постели, на сцене и перед прибором работает одно и то же: ровная негромкая речь, медленный темп, длинный выдох. Это общее место месмеризма, гипноза, ментализма и всякой сцены — и оно старше их всех.

И последнее. Голос берёт доверие вперёд: слушающий верит тону прежде слов. *Оттого мера здесь есть условие ремесла*: звучать увереннее, чем знаешь, — значит брать взаймы у того, кто слушает, и не отдавать.

ГОЛОС

Дыхание, тон, темп, пауза

Изложение в сорока главах

O.V.K — X.T.R

Набрано и свёрстано
для настольного издания
формата 148 × 210 мм