**Резонаторы**

Анна Карелина. Видео блог актрисы

Привет, меня зовут Анна Карелина. Это мой видео блог. Сегодня тема нашего разговора: «Наши резонаторы, или как говорить на груди».

Очень часто мои ученики сталкиваются с такой проблемой, как неозвучивание собственного резонатора. Представьте пожалуйста себе, что вы – это гитара, у которой очень большой объёмный корпус, у которой есть струны – наши связки, у которой есть сам корпус, с помощью которого происходит звучание, но при этом вы взяли и убрали сам корпус, остался один гриф и остались одни струны. Сколько вы по ним ни будете брынькать, звука не будет.

Только используя вот этот самый корпус гитарный, вы озвучиваете себя, и вас слышит ваш собеседник, слышит ваша аудитория.

Как это сделать? Перво-наперво уясните, что ваша шея, которая находится у нас в регулярном напряжении из-за сидения за компьютером, из-за неправильного сна и так далее, она очень сильная. Это продольные мышцы, имеющие кучу, кучу, кучу разных переплетений. И когда она напряжена и спазмирована, она сжимает бедные-несчастные связки.

Для того, чтобы не было металлического противного голоса, шею надо расслабить. Это самое первое, что нужно сделать . Как можно её расслабить? Это массаж, самомассаж или с помощью специалиста. Сзади, спереди всё прорабатывается. Только тогда ваш голос, звук проходит вниз.

Не пытайтесь озвучивать помещение. Смотрите, какая есть распространённая ошибка: вы пытаетесь говорить вперёд, некоторые даже голову подают вперёд, чтобы звук летел вперёд. Но суть в том, что он не должен лететь вперёд. Он должен лететь в вас.

Вы озвучиваете себя, озвучиваете этот самый барабан, ваш скелет, который вибрирует, резонирует, даёт звук. И он спокойно, этот звук, выйдет и долетит до вашего собеседника без напряжения.

А если вы будете пытаться озвучивать помещение, выплеснуть из себя вот этот звук, вы заработаете пересушивание связок, узлы на них и сорванный голос. И еще, к тому же, он будет поверхностный и противный. И не очень приятный вашему собеседнику, поверьте. Поэтому озвучивайте себя.

Положите руки на грудь и здесь должно вибрировать, закройте рот и попробуйте проглотить этот звук. Нужно, чтобы было мягкое расслабленное тело. И ловите этот звук.

Как вы поймёте этот механизм, ваша речь будет глубокой, будете говорить на груди .

С вами была Анна Карелина. Я надеюсь, мои советы были вам полезны. До встречи в следующем видео. Целую ваши мысли.