АКАДЕМИЯ КВАДРАТ АКТЁРСКОГО МАСТЕРСТВА

Квадрат

ВОРКБУК

КАК УБРАТЬ ЗАЖИМЫ И ГОВОРИТЬ СВОБОДНО?

Практические приёмы, которые помогут расслабиться, снять зажимы и говорить уверенно в любой ситуации



ЧТО МЕШАЕТ ТВОЕМУ ГОЛОСУ ЗВУЧАТЬ СВОБОДНО?

Ты когда-нибудь замечал, что голос звучит по-разному?
В кругу друзей он свободный, естественный. А на работе, при общении с незнакомыми людьми или во время выступления — скованный, напряжённый, зажатый.

📌 **Реальный пример:** Моя ученица Ольга — юрист. Она профессионал, но когда выступала в суде, её голос звучал скованно, неубедительно. Это влияло на восприятие её слов. Мы провели диагностику и поняли: её голос буквально **«заперт» в теле** из-за напряжённой челюсти и зажатых плеч. После работы с телесными зажимами голос стал **глубже, естественнее, сильнее.**

💡 Почему голос «зажимается«?

- Челюсть напряжена — рот не раскрывается полноценно.
- Напряжены плечи и шея — голос звучит «задавленно«.
- Тело сковано — голос не находит опоры.

ШАГ 1: ОСВОБОДИ ЧЕЛЮСТЬ — ОТКРОЙ ПРОХОД ДЛЯ ГОЛОСА

Челюсть — это ключевой механизм в речи. Если она напряжена, звук выходит зажатым.

🔥 **Если убрать зажимы, голос начнёт звучать легко и свободно. Разберём 4 шага, которые помогут это сделать.**

Упражнение «Лошадка»

1. Расслабь губы и начни «цокать« языком, как лошадь.
2. Почувствуй, как расслабляется челюсть.
3. Повтори 10 раз.

Упражнение «Широкий зевок»

1. Сделай большой зевок, растягивая рот как можно шире.
2. Почувствуй, как расслабляется нижняя часть лица.
3. Повтори 5 раз.

💡 **Лайфхак:** Перед важной встречей или выступлением сделай 3-5 зевков — это расслабит челюсть и поможет голосу зазвучать свободно.

ШАГ 2: СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ С ЯЗЫКА И ГУБ

Если язык напряжён, он делает речь неразборчивой, а губы теряют подвижность.

Упражнение «Язык-точка»

1. Представь, что твой язык острый. Уколи верхнюю губу, затем нижнюю, после перейди на щёки.
2. Держи по 5 секунд на каждой точке.
3. Повтори 5 раз.

Упражнение «Чёткие губы»

1. Громко и преувеличенно проговаривай «Б-П-М».
2. Почувствуй, как работают губы.

💡 **Лайфхак:** Когда говоришь, представь, что **артикулируешь для глухого человека** — это заставит губы и язык работать правильно.

ШАГ 3: РАССЛАБИТЬ ПЛЕЧИ И ШЕЮ — ЭТО ОТКРОЕТ ГРУДНОЙ РЕЗОНАНС

Когда плечи напряжены, голос теряет объём.

Упражнение «Расслабление шеи»

1. Наклони голову вправо, почувствуй, как тянется шея.
2. Затем влево, вперёд и назад.
3. Повтори по 3 раза в каждую сторону.

Упражнение «Встряхивание плеч»

1. Подними плечи вверх, подержи 5 секунд, затем резко расслабь.
2. Повтори 10 раз.

💡 **Лайфхак:** Если перед разговором чувствуешь зажим — встряхни плечами, это мгновенно снимет напряжение.

ШАГ 4: ОСВОБОДИ ТЕЛО, ЧТОБЫ ГОЛОС ЛЕГКО ВЫХОДИЛ

Голос идёт изнутри, и если тело «зажато«, звук не раскроется.

Упражнение «Падение»

1. Встань, расслабь колени и слегка «обмякни».
2. Почувствуй, как уходит напряжение из тела.
3. Говори в таком положении — голос зазвучит естественнее.

💡 **Лайфхак:** Если стоишь перед камерой или аудиторией — **слегка расслабь колени.** Это сразу **уберёт напряжение** и освободит голос.

ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

- **Расслабляй челюсть** — это раскроет голос.
- **Снимай зажимы с языка и губ** — речь станет чётче.
- **Работай с плечами и шеей** — это увеличит объём голоса.
- **Освобождай тело** — голос станет естественным.

📌 **Домашнее задание:**

1. **Запиши себя на диктофон до и после выполнения упражнений — почувствуй разницу.**
2. **В течение недели делай упражнения утром и перед важными встречами.**

Поздравляю! Ты только что разобрал ещё один важный шаг на пути к сильному голосу и уверенной речи.

📌 **Помни:**

Голос — это не просто звук. Это твоя **уверенность, влияние и возможность быть услышанным.**

Начни тренировать свой голос – и однажды ты удивишься, как сильно изменилось твоё общение. 💪🔥