Академия Квадрат мастерства

Квадрат

ВОРКБУК

ЭМОЦИИ НА СЦЕНЕ

Как проживать эмоции естественно, избавиться от зажимов и сделать каждое выступление живым и искренним



ПОЧЕМУ ВАЖНО ГОВОРИТЬ ВЫРАЗИТЕЛЬНО?

Ты когда-нибудь слушал человека, который говорит **монотонно?**

⚡ **Что происходит?**

❌ Ты теряешь концентрацию через 10 секунд.

❌ Слова звучат одинаково, и их сложно воспринимать.

❌ Голос не передаёт эмоции — значит, **не вызывает доверия и интереса.**

📌 **Но стоит добавить выразительность — и речь становится живой!**

✅ Ты **завораживаешь людей,** они слушают тебя внимательно.

✅ Твои **слова звучат убедительно**, потому что голос отражает смысл.

✅ Ты управляешь **эмоциями слушателя** — голос работает как инструмент.

🎯 **Что даст тебе этот воркбук?**

- Разберёшься, **почему речь звучит скучно и как это исправить.**
- Узнаешь, **как управлять голосом, чтобы делать речь эмоциональной.**
- Освоишь **упражнения, которые сразу сделают голос выразительнее.**
- Научишься **говорить интересно даже о самых простых вещах.**

🚀 **Готов? Начинаем!**

ШАГ 1: ПОЧЕМУ ГОЛОС МОЖЕТ ЗВУЧАТЬ МОНОТОННО?

📌 **Основные причины «плоской» речи:**

- **Отсутствие интонации** — слова звучат одинаково, голос не передаёт смысл.
- **Слабая работа резонаторов** — голос не звучит полноценно.
- **Нет пауз и смены ритма** — речь «ровная» и быстро надоедает.
- **Эмоциональные зажимы** — если ты не чувствуешь, слушатели тоже не чувствуют.

⚡ **Вывод: Голос — это инструмент передачи эмоций. Если он плоский, эмоции не доходят до слушателя.**

🔥 Упражнение 1: «Интонационный контраст»

1. Выбери простую фразу, например: **«Сегодня отличная погода».**
2. Произнеси её **нейтрально, без эмоций.**
3. Теперь скажи её **с радостью, с раздражением, с сарказмом.**
4. Почувствуй разницу — голос должен звучать по-разному.

🔥 Упражнение 2: «Проставь акцент»

1. Возьми предложение: **«Я действительно рад, что мы встретились».**
2. Произнеси его, **ставя ударение на разных словах:**
   - **«Я ДЕЙСТВИТЕЛЬНО рад, что мы встретились».**
   - **«Я действительно РАД, что мы встретились».**
   - **«Я действительно рад, ЧТО мы встретились».**
3. Почувствуй, как меняется смысл.

🔥 Упражнение 3: «Подача через тело»

1. Произнеси любую фразу, стоя неподвижно.
2. Теперь скажи её с **жестикуляцией**, двигаясь свободно.
3. Голос автоматически станет живее!

> 💡 **Совет:** Эмоции в голосе – это не «наигранность», а естественная передача смысла.

ШАГ 2: ДЕЛАЕМ ГОЛОС ОБЪЁМНЫМ И ГИБКИМ

📌 **Чтобы голос звучал выразительно, он должен быть гибким.**

- **Менять высоту – не звучать на одной ноте.**
- **Использовать громкость – где-то тише, где-то громче.**
- **Контролировать паузы – они создают напряжение и смысл.**

🔥 Упражнение 1: «Голосовые качели»

1. Произнеси фразу **на одном уровне, без изменения интонации.**
2. Теперь **сделай её живой:**
   - Начни **спокойно** → постепенно увеличивай громкость.
   - Играй с высотой голоса — **выше, ниже, снова выше.**
3. Твой голос сразу оживёт!

🔥 Упражнение 2: «Пауза — твой союзник»

1. Произнеси текст **быстро, без остановки.**
2. Теперь добавь **паузы после важных слов.**
3. Почувствуй, как это **усиливает смысл.**

🔥 Упражнение 3: «Прокачка резонанса»

1. Положи руку на грудь.
2. Произнеси звук **«Мммм»**, добиваясь вибрации.
3. Затем скажи любую фразу, сохраняя эту вибрацию.

💡 **Совет:** Голос должен «играть», а не быть статичным!

ШАГ 3: КАК СОХРАНЯТЬ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ В ЛЮБЫХ СИТУАЦИЯХ?

📌 **Выразительная речь нужна везде:**

- На работе – чтобы доносить мысли уверенно.
- В видео – чтобы зритель не терял интерес.
- В жизни – чтобы быть понятным и харизматичным собеседником.

🔥 Упражнение 1: «Эмоциональный челлендж»

1. Запиши голосовое сообщение с любым текстом.
2. Послушай – насколько оно живое?
3. Перезапиши, **добавляя больше эмоций, пауз и интонации.**

🔥 Упражнение 2: «Разговор с образом»

1. Представь, что ты рассказываешь историю **маленькому ребёнку.**
2. Теперь **пожилому человеку.**
3. Теперь **близкому другу.**
4. Почувствуй, как меняется подача.

🔥 Упражнение 3: «Максимальная эмоция»

1. Возьми любое слово, например: **«Невероятно».**
2. Произнеси его: **с восторгом, с раздражением, с удивлением, с задумчивостью.**
3. Чем больше ты умеешь передавать эмоции – тем сильнее твой голос.

💡 **Совет:** Чем живее ты говоришь, тем интереснее тебя слушать!

ФИНАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ:
ЗАКРЕПЛЯЕМ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ

📌 Практика:

1. Запиши **30 секунд своей речи.**
2. Пройди упражнения из воркбука.
3. Запиши речь заново — слышишь разницу?

🔥 **Теперь твоя речь живёт, а голос передаёт эмоции!** 🚀