

Говорить так, чтобы вас хотелось слушать

Шаг 2: Говори не связками, а всем телом

Части тела, которые играют роль в том, как звучит ваша речь:

Устойчивые стопы: делают голос уверенным, равномерным.

Пресс, не вялый но и не спазмированный: дает подачу воздуха для сильного голоса

Мягкие диафрагма и грудная клетка: обеспечивают ровное и глубокое дыхание, а значит - возможно говорить размеренно, не прерывисто.

Расслабленная челюсть: способствует хорошей артикуляции, четкое произношение слов.

Расслабленные мышцы лица: помогают использовать голову как “акустический резонатор”, чтобы у голоса был приятный тембр.

Какие участки тела у вас требуют проработки:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Инструменты в Клубе-Лаборатории:

Практики работы с телом (открыты для всех за добровольный донейшн)

Говорить так, чтобы вас хотелось слушать

Шаг 3: Слушайте звук своего голоса

Переводите фокус внимания на то, как звучит ваш голос.

Практикуйте слушать свой голос в медитации:

Войдите в медитативное состояние с помощью практики “сканирующей дыхание”.

В медитативном состоянии пропевайте звуки “А”, “О”, “У”, “Ы”

Слушайте звук своего голоса и наблюдайте за вибрациями в теле во время пропевания звуков.

Постепенно переносите этот навык слушать свой голос с медитации в обычную жизнь, когда вы говорите.

На что вы обычно отвлекаетесь, когда говорите:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Инструменты в Клубе-Лаборатории:

Практика “Сканирующее дыхание” (доступ открыт бесплатно)

