

Виктория Гродецкая

ВНУТРЕННИЙ СТЕРЖЕНЬ

или Что делать с телом,
чтобы говорить уверенно

НЕСКУЧНО О ГОЛОСЕ, РЕЧИ И ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОМ АППАРАТЕ



12+

Виктория Леонидовна Гродецкая

Внутренний стержень, или Что делать с телом, чтобы говорить уверенно

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57458727

SelfPub; 2020

Аннотация

Уверенность – сегодня тренд в саморазвитии, поскольку помогает подниматься выше и получать больше. Чтобы достичь заветного статуса "уверен в себе", надо сделать очень много и пройти тоже немало, тем более при работе с речью. Но есть путь короче – длиною всего в 8 шагов плюс один секретный, стратегический. Нужно лишь погрузиться в физиологию и в так называемую химию – синтез гормонов, что, к слову сказать, очень увлекательно, и тогда становится понятно, что тело может помочь говорить более уверенно. А возможно, у него превалирующая роль. Правда, тссс, об этом пока мало кто знает. Книга написана живым, доступным языком, содержит множество простых упражнений, рекомендаций и протестирована теми, кто уже получил "уверен в себе". Очередь за вами. Готовы?

Содержание

БЛАГОДАРНОСТЬ	4
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
Шаг 1-ый. Осанка	21
Шаг 2-ой. Ноги	40
Эксперимент	41
Конец ознакомительного фрагмента.	44

БЛАГОДАРНОСТЬ

Я выражаю благодарность значимым для меня людям, которые так или иначе способствовали появлению на свет этой книги не потому, что так принято, а потому что это моя первая книга, и для меня крайне важна поддержка на этом пути. И слава Богу, я ее получила! Причем от стольких замечательных людей!

Я выражаю глубокую признательность моему папе Леониду Григорьевичу и моей маме Валентине Трофимовне; моему супругу Анатолию за терпение и веру в меня; психологу, регрессологу Инне Евдокимовой за поддержку и веру в меня; Альбине Шарафутдиновой за мотивацию: именно Альбине на сессии по тета-хилингу я пообещала написать книгу к сентябрю 2020 года, – я очень старалась; яркой, позитивной, неординарно мыслящей моей подруге Наталье Черняк за поддержание моего ресурсного состояния; поэтессе, прекрасной, талантливой девушке Виктории Каланчиной за первое прочтение моего труда и первый позитивный отзыв; врачу-реабилитологу, к.м.н. Галине Лупандиной-Болотовой за информационную поддержку; когнитивному нейрокосметологу, члену ассоциации профессиональных кинезиологов России Виктории Лихогруд за знания, навыки и самое главное – изменение моего вектора движения в исследовании темы голоса и речи; Татьяне Кобцевой за поддержку и мотивацию.

вацию; педиатру, ревматологу, к.м.н. Татьяне Слепцовой за информационную поддержку.

Позвольте об Инне Евдокимовой, девушке, к которой я отношусь очень трепетно, с большим пиететом и дорожу любой возможностью пообщаться с ней, рассказать чуть подробнее. Инна пришла заниматься голосом, когда супруг подарил ей мой курс на очередную годовщину свадьбы. Через некоторое время уже я попала к ней на регрессивную сессию, где среди прочего я совершенно отчетливо увидела свою книгу в витринах магазинов. Правда, это была другая книга (она еще ждет своей очереди), а эта писалась на одном дыхании.

Инна, дорогая моя, я очень благодарна тебе за то, что ты помогла мне допустить возможность написания книги, из чего родилась вера в это и наконец сама книга!

И особую признательность я выражаю вам, мои дорогие студенты, слушатели моих курсов, участники моих тренингов, мастер-классов, марафонов и мои подписчики в соцсетях! Без вас не было бы этой книги. Без вас не было бы меня Виктории Гродецкой как тренера голоса и речи. Вы мой бесценный опыт, моя бесконечная мотивация идти вперед и расти над собой, мое вознаграждение за преданность этому делу.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сначала был прямой эфир))

В Инстаграме на «Форуме речи». Получил он весьма оригинальное название: «Ноги, крылья, хвост, Или как через тело усилить речь», и оно вполне себя оправдывало: в нашем теле очень многое влияет на речь, и все это важно, нет смысла спорить, что важнее! Было много позитивных отзывов: рекомендации действительно рабочие.

Приветствую вас, дорогие читатели! Меня зовут Виктория Гродецкая, я магистр филологии, эксперт в области речевой коммуникации, тренер голоса и речи с 2014 года. А прежде я была финансистом и крайне нуждалась в помощи такого специалиста, каким стала теперь. Но тогда я и не подозревала об их существовании, да и было их раз и обчелся, хотя, как оказалось, сама темой голоса и речи была увлечена с раннего детства, но немного забыла об этом. Я автор тренингов, мастер-классов, курсов, марафонов и научно обоснованной методики по раскрытию и оздоровлению голоса и речи. Мои курсы прошли более 1000 человек из более чем 10 стран мира – они приняли себя и полюбили свой голос. И мне очень хочется, чтобы как можно больше людей гармонизировали при помощи речи свое внутреннее и внешнее пространство, усиливали свою ресурсность и становились все более успешными. А тогда, после эфира, мне

вдруг подумалось, что всю эту информацию, собиравшуюся в течение нескольких лет для студентов, нужно перевести в какое-то другое качество.

И вот свершилось. При этом не было цели написать медицинский справочник – я не медик. Я тренер голоса и речи, поэтому делюсь опытом именно так и таким языком, как изо дня в день преподаю это студентам.

Перед вами Практическое руководство с конкретными рекомендациями, кейсами из личной практики, простыми и крайне эффективными упражнениями. Информация представлена в виде последовательных этапов работы с телом – 8 Шагов, **каждый из которых освещает вопросы:**

а) ЧТО? – что именно (какая часть тела) влияет на речь в ракурсе уверенности в себе;

б) ПОЧЕМУ? – почему возникают проблемы с самоощущением и речью, если та или иная часть тела остается без внимания, почему это внимание не всегда легко ей уделить;

в) КАК? – конкретные рекомендации как организовать ту или иную часть тела, чтобы говорить уверенно.

А самый главный шаг – полюбить себя, но такого рецепта я вам не дам – у меня его нет. Вы найдете его сами. Надеюсь, при помощи Практического руководства. Когда поближе познакомитесь со своим телом, с собой, этот важный шаг произойдет сам собой, легко и непринужденно.

В конце Руководства располагается два чек-листа. Первый поможет в любой момент актуализировать полученные

навыки и внедрить их в жизнь, поскольку основной принцип любой работы по формированию навыков – многократное повторение элементарных шагов. Второй – ваш собственный план действий, что вам нужно проработать в теле.

Как работать с Практическим руководством

сделать аудиозапись секунд на 60, например, представившись и рассказав о себе, о своих целях (укажите дату записи);

снять видео себя в движении, сидя, стоя, прибегнув к чьей-либо помощи;

приготовить несколько своих фотографий;

читая очередной шаг, изучать имеющийся материал (видео, фото) согласно рекомендациям;

выполнять все упражнения и техники по мере их появления в Руководстве;

выбрать наиболее подходящие (понравившиеся), постепенно составив собственный чек-лист (комплекс упражнений), уделив пристальное внимание «точкам роста»;

вновь сделать аудиозапись, затем сравнить ее с первой и выявить изменения: голос стал более глубоким, стабильным, речь более собранной, уверенной и т.пр.;

выполнять комплекс упражнений согласно чек-листу №2 с определенной регулярностью: каждый день в течение 5-10 минут, 3-4 раза в неделю и т.пр., но не менее 6 месяцев.

Если же вы хотите более стойкого результата, то пусть этот комплекс останется с вами на всю жизнь. Постепенно вы будете его расширять и обновлять.

Будьте готовы к тому, что все полученные здесь сведения окажут благотворное воздействие не только на вашу речь, но и в целом на вашу жизнь, на ее качество: оно существенно вырастет. При этом замечу, голос вы не будете раскрывать – вы сразу заговорите уверенно. И это вполне достижи́мо при помощи представленных «восьми шагов». Если же тема уверенности интересует вас опосредованно, вы найдете здесь массу интересной информации о сохранении здоровья голоса, здоровья в целом, развитии голоса и речи.

Читайте, выполняйте упражнения, формируйте навыки, внедряйте их в жизнь. Пусть тело помогает говорить уверенно, облегчая достижение самых амбициозных целей!

Буду признательна вам за обратную связь в Instagramе @victoriagrodecky_golos или на e-mail: victoria.grodeckaya@yandex.ru.

Уверенность в себе, тело, голос и речь

Речь – одна из главных высших психологических функций, характеризующих только человека. И она мощный, а кто-то утверждает, что и самый мощный, инструмент **воздействия** на человеческое сознание, поскольку вызывает ответное **действие**. Без речи в современном мире сложно выражать свои мысли, проявлять себя, строить карьеру, со-

здать бизнес, то есть быть успешным: по совместительству она еще и инструмент коммуникации. И не просто без речи, а речи грамотной, четкой, цельной, емкой, логичной, яркой и уверенной.

Именно об уверенности в речи мы и поговорим в Практическом руководстве от человека, который не только говорит сам, но и помогает развивать речь уже взрослым и довольно успешным людям, а точнее о том, что делать с телом, чтобы говорить уверенно. Почему уверенно? Да потому что это самый частый запрос в теме работы с голосом и речью! И выступать публично – это тоже о том, чтобы говорить уверенно.

Кстати, вы знаете, что современное публичное выступление уже далеко не то, что было в Древней Греции? Сейчас публичным выступлением считается практически любая профессиональная коммуникация с аудиторией от одного человека и больше на предмет выполнения профессиональных обязанностей. Например, вы консультируете клиента по телефону, тогда вам надо говорить чуть громче, чуть четче, чуть больше и непременно хорошо структурировать свою речь. Согласны? Вот именно потому, что в этот момент к речи предъявляются повышенные требования, подобная коммуникация является публичным выступлением. Таким образом, выступают сейчас очень и очень многие. Да почти все! Вы выступаете?

А теперь давайте конкретизируем понятие, красной нитью проходящее через все Руководство.

Уверенность – твердая вера в кого/что-нибудь («Словарь русского языка» С.И. Ожегова).

Уверенность в себе имеет три основные стороны. Это чувство уверенности (внутреннее ощущение силы, права и правоты), это уверенное поведение, демонстрирующее силу и характерное для людей с сильной позицией, и это решительность – уверенное принятие и определенность в решениях, решимость (это определение с сайта <https://www.psychologos.ru/>, и могу заверить вас, что все три стороны уверенности начинаются с правильно выстроенного тела).

Уверенность – это не просто ощущение, что все будет хорошо, а убежденность, что вы сможете достичь успеха в какой-то области, если действительно постараетесь. Иными словами, это способность быть собой, пробовать себя в любом деле, не боясь опозориться перед окружающими и сохраняя позитивный настрой (это определение психолога Илоны Бонивелл кажется наиболее подходящим).

Итак, под уверенностью в себе мы будем понимать внутреннее ощущение силы, веру в себя, в то, что вы можете все, при этом оставаясь собой и сохраняя позитивный настрой.

А почему именно тело, и что мы понимаем под «делать»?

Делать – это привести тело в определенное положение: выстроить, растянуть, вывести, подтянуть, раскрыть, устано-

вить, скоординировать и даже представить. Тело, потому что оно в некотором смысле умнее нас и оказывает колоссальное воздействие не только на наше здоровье, но и на мышление, психику, голос, речь. Если тело не захочет нам подчиниться: в нем мышечные блоки, эмоциональные заряды и т.п., – мы можем сколько угодно понимать умом, что нужно делать, но не сдвинемся с места. И в этом основная идея Руководства: сознательно через тело воздействовать на одну из главных высших психических функций человека – речь. Для того чтобы тело не только подчинилось, но и оказывало вам значительное содействие, предлагаю ввести понятие «внутренний стержень».

Внутренний стержень – это свойство личности, ощущаемое почти физически как остов, как внутренняя ось тела. Гораздо легче почувствовать его в крепком, хорошо скоординированном теле с эластичными мышцами, которое стержень еще больше собирает, вытягивает, делая легче, стройнее. Благодаря ему вы ощущаете внутреннюю силу, стабильность, основательность, целостность. Если вы знакомы с чакрами, то можно представить, что стержень начинается в корневой чакре муладхаре – в промежности и заканчивается в коронной – сахасраре – чуть выше темени. Только чакры располагаются вдоль позвоночника, имеющего естественные изгибы, стержень же абсолютно прямой.

Техника «Внутренний стержень»

Закройте глаза и представьте свой внутренний стержень. Пройдитесь по нему мысленным взором снизу вверх и назад. Возможно, он излучает неяркий, мерцающий свет, от него исходит тепло, а может быть, наоборот, приятная прохлада. Вы чувствуете, что осознание его присутствия внутри наполняет вас энергией, добавляя силы, спокойствия, защищенности. Он и есть ваша уверенность, ваша вера в себя.

Включайте его, когда вам необходима собранность и концентрация, и тем более – поддержка: имея такой стержень, вы всегда сможете поддержать себя сами. Более того: пытайтесь разглядеть внутренний стержень у своих партнеров, клиентов, что даст вам дополнительную информацию о них и фору в коммуникации. Отсюда...

Рекомендация

Если вы чувствуете, что у вашего партнера стержня нет или он слабый, вы выстраиваете коммуникацию соответствующим образом: смягчаете тон, говорите чуть медленнее, чуть тише, используете больше мотивирующей лексики, хвалите его. Вы поднимаете его самооценку, тем самым обеспечивая высокую результативность коммуникации. Если же стержень есть, тогда вы взаимодействуете с ним на равных, выказывая определенное уважение и сохраняя чувство собственного достоинства.

И предосторожность: ни в коем случае, ни при каких обстоятельствах не позволяйте собственному стержню стать

менее значимым, менее ощутимым. Не думайте, что он – кому-то помеха. Помните, вы создаете свое окружение сами: чем сильнее вы, тем сильнее (уже только в силу работы зеркальных нейронов) ваше окружение!

Практическое руководство станет для вас подспорьем в том, чтобы выстроить собственный стержень и научиться видеть его в других.

РЕЧЬ – ГОЛОС

А теперь выясним какова связь речи (соответственно, устной) и голоса.

Речь – это способность формулировать и высказывать мысли, она есть совокупность речевого мышления, вокабуляра (словарного запаса) и голоса, то есть голос является неотъемлемой частью устной речи, он ее основа. И удивителен, например, тот факт, что голос не включен физиологом И.П. Павловым ни в первую, ни во вторую сигнальную систему, звук – да, но это еще далеко не голос.

Естественно, голос поддерживает, как бы доупаковывает речь, но несмотря на их тесную связь, он – все же отдельный инструмент, притом дающий колоссальный объем информации о своем хозяине (какой он, как он себя чувствует, откуда он, какова его речевая среда, профессия или хотя бы отрасль, важно?), да и о мире в целом. Голос позволяет максимально конкретизировать «карту местности» (понятие из книги С. Кови «Семь навыков высокоэффективного человека», кото-

рое мы еще неоднократно позаимствуем), облегчая следование по жизненному пути, достижение целей. То есть голос должен быть как в первой сигнальной системе в виде совокупности звуков, так и во второй – в виде мелодики, интонации, тембра. Но поскольку голосом мы озвучиваем мысли, в речи он с ней единое целое. Устная речь всегда подразумевает голос. Хотя далеко не все придают этому значение, поэтому я, например, не всегда могу ограничиться представлением только как «тренер речи» – чаще добавляю «и голоса».

И снова возвращаясь к тому, что голос представляет собой основу устной речи, скажем, что через него можно и нужно воздействовать на речь. Если голос глубокий, сильный, ровный, с широким диапазоном, то и речь сильная, яркая, убедительная, уверенная. И это знание непременно стоит использовать, поскольку оно дает быстрый, мощный результат. Это буквально та кнопка, которую все ищут, чтобы усилить коммуникативные навыки и свой личностный ресурс в целом.

ТЕЛО – ГОЛОС

Чтобы проследить более тесную связь между телом и голосом, следует выяснить, что же есть голос. Вряд ли этот вопрос вызовет у вас затруднение: голос – это способность издавать звуки. Рождается он как совокупность звуков, образуемых гортанью (участок дыхательной системы на уровне 4-6 шейного позвонка) в момент выдоха при условии координа-

ции нервной системой (центральной и периферической) работы дыхательных органов, артикуляционного и голосового аппарата. Гм, а вот это уже чуть сложнее. Можно проще: голос есть озвученный выдох. Вот так все становится на свои места, правда?

То есть совершенно очевидно, что голос является продуктом тела, в недрах которого и рождается этот выдох. Затем голос-выдох проходит по всевозможным органам, которые его усиливают и украшают. Соответственно, и звучит он ровно так, как это тело себя чувствует, как оно выстроено (наличие стержня, положение спины, шеи, таза, ног и т.пр.), какое оно в принципе от рождения (форма, размер). Именно поэтому голос служит индикатором всего того, что с нами происходит: с нашим телом, с нашей психикой. Он – как бы верхушка айсберга, а все то, чего не видно глазу, весь остальной массив, «находящийся под водой», как раз в нем и воплотилось. И вот так говорить о нас, транслировать любое наше состояние, эмоции – одна из его прямых обязанностей.

Вспомните, например, легко ли вам понять по голосу подруги, что она простужена? Или пытается что-то достать с верхней полки стеллажа, когда разговаривает с вами по телефону, а теперь наклонилась под стол за ручкой? Мы безошибочно это определяем, совершенно не анализируя. И даже если не можем точно представить позу, то однозначно понимаем, что звучание голоса теперь как-то неестественно, искажено.

А вот довольно наглядная метафора. Представьте засорившийся водопроводный кран: еще вчера был сильный напор, вода текла совершенно свободно, а сегодня – хоп, и не течет – капает. Вот то же самое и с телом: если что-то изменилось в теле (изнутри, снаружи), то труба – голосовая – непременно «засорится». Тело прямым образом влияет на голос, следовательно, изменяя тело, можно сознательно изменять голос (именно этим мы и занимаемся в процессе постановки голоса, и об этом вы узнаете из Практического руководства).

ТЕЛО – РЕЧЬ

А как же тело влияет на речь? Да почти так же, как и на голос.

Важно ли для речи дыхание? Безусловно. Если, например, дыхание слабое, прерывистое, человек выдыхает небольшими, даже скудными порциями, то такая же и речь – рваная, резаная, лишенная логики. Стоит упомянуть, что логика речи подчиняется дыханию, и если дыхания не хватает – его приходится перехватывать, то фраза может прерваться в самом неожиданном месте, соответственно, разрывая мысль. Например: Старожилы говорят в следующем месяце // (здесь произошел добор воздуха) будет жарко вместо Старожилы говорят // в следующем месяце будет жарко. Но если вы умеете управлять дыханием, то ваша речь всегда будет логичной и доходчивой. Речь, лишенная энергии, а дыхание – это

ее физиологическая основа и энергия, транслирует окружающим комплексы и неуверенность своего обладателя. И что еще важнее (и случается это чуть раньше самой речи) – страдает речевое мышление, ведь кислород – это основное питание мозга (мозг потребляет до 20% от всего объема, поступающего в организм), а при таком дыхании он явно в дефиците.

Зажатое, несвободное, со спастически сокращенными (забитыми) мышцами тело лишает речь красок, делает ее интонационно бедной, а, следовательно, монотонной и неубедительной. Дикция при таких условиях тоже существенно хуже – во рту появляется «каша» (артикуляционный аппарат – тоже мышцы). Зажатое, нездоровое тело оказывает влияние даже на лексику: слова силы постепенно заменяются словами сомнения – попробую, возможно, если, бы, ли и т.д. И в попытке прикрыть слабость и сомнение в речи все чаще используются слова-паразиты и паузы хезитации, известные нам в виде «э-э-э», «м-м-м» и т.пр. Соответственно, когда тело свободно от зажимов, дыхание глубокое и объемное, обеспечен хороший кровоток, то и речь здоровая, красивая, уверенная.

В обратную сторону – на тело через голос – тоже можно влиять, причем и опосредованно, и непосредственно. Обладая глубоким, сильным голосом, вряд ли вы станете округлять спину и зажимать грудную клетку – вы точно будете це-

нить этот бриллиант, появившийся в арсенале ваших личностных инструментов. А если без метафор, то тело привыкает к правильной осанке, прямой посадке головы в тот момент, когда оно звучит, причем звучит хорошо. И чувствует оно себя при этом более здоровым – мышечная память не позволяет ему сутулиться и зажиматься.

А вот через речь влиять на тело можно, казалось бы, только опосредованно: например, во время прочтения вслух оды М.В. Ломоносова вы точно приосанитесь, станете глубоко дышать и хорошо открывать рот. Но друзья, вот это самое «хорошо открывать рот» как раз и позволяет речи непосредственно влиять на тело. И в нашем треугольнике «тело-речь-голос» хорошо открывать рот, то есть правильно артикулировать, это ключевой момент. Если рот открывать плохо, нефизиологично, то это приведет к челюстному зажиму, который обесточит голос и, помимо всего прочего, пережмет сосуды, питающие головной мозг, тем самым ухудшив речевое мышление и в целом здоровье. То есть весь тот фундамент уверенности, который мы будем создавать шаг за шагом, можно враз перечеркнуть всего лишь неправильной артикуляцией (подробнее об этом в Шаге 8-ом).

Еще одно интересное обстоятельство, о котором стоит знать. Голос – это **звуковая волна**, которая оздоравливает тело, одновременно сильно (при соблюдении определенных условий) и бережно массируя его изнутри. Это явление ис-

пользуют, например, в звукотерапии. Человечество знало о нем уже как минимум 5000 лет назад. Вы, например, мычите, когда занимаетесь йогой и поете мантры? А на Руси, например, было прогуживание: гудели на гласные звуки, пропуская их сквозь разные части тела. И когда в голосе много биорезонанса, ваша речь начинает оздоравливать не только словом, но и звуком каждого, кто оказывается в вашем поле. Вы при этом звучите «на резонаторах», что бережет голосовые складки, и отчего голос приобретает такие качества, как сила, объем, дальнобойность, да и вообще становится красивее. А наше тело тем лучше резонирует, чем более оно здорово и физически развито.

Таким образом, **идея Практического руководства** такова: чтобы говорить уверенно, мы, ощущая внутренний стержень, определенным образом выстраиваем вокруг него тело, в результате чего усиливается голос и речь. И когда мы управляем этим процессом, то получаем дополнительный источник внутренней силы, а значит, веры в себя, то есть уверенности. Осталось понять: что делать с телом.

Итак, в путь, друзья! Пройдем его вместе!

Шаг 1-ый. Осанка

Чтобы звучать уверенно и сильно, необходимо, прежде всего, выстроить осанку. Под хорошей осанкой чаще понимают прямую спину, но это понятие значительно обширнее – вы сможете убедиться в этом, если дойдете с нами до конца.

Хорошая осанка считается признаком хорошего здоровья, плохая, соответственно, – плохого. Вряд ли найдется хоть кто-то, кто об этом не слышал! Вы слышали? А вот тех, кто следует этому, увы, в разы меньше. Уверена, вы из числа меньшинства. Пока! Очень хочется, чтобы как можно больше людей обладали здоровой осанкой и здоровой же, уверенной речью, ведь это напрямую влияет на качество их жизни и в конечном счете – на качество жизни в этом государстве.

Правильная осанка – это не просто привычное положение тела, регулируемое бессознательно при помощи рефлексов, это его осознанное «включение»: прямая спина, развернутые, слегка опущенные плечи, раскрытая грудная клетка, прямая посадка головы, подтянутый низ живота, сомкнутые или слегка расставленные пятки, разведенные врозь носки. И все это выстраивается вокруг внутреннего стержня – неопременного атрибута хорошей осанки (при плохой он совершенно неощутим).

И чем чаще вы придаете телу такое положение, тем быст-

рее оно начинает регулироваться на уровне рефлексов. Но на начальном этапе без осознанности не обойтись, и на этом стоит сосредоточить усилия, потому что хорошая осанка моментально придает уверенности в себе: ее чувствуете вы сами, ее прочитывают в вас окружающие. Уверяю, эта осознанность не будет вам в тягость. Хорошей речи и хорошего голоса без осознанности тоже быть не может, и сотни тысяч людей с этим справляются. Вспомните, вы с легкостью контролируете мельчайшие детали вашего гардероба в тот момент, когда говорите, или даже детали гардероба вашего собеседника. И это ничуть не отвлекает вас от сути беседы!

Работать над осанкой важно и по некоторым другим причинам:

Во-первых, равномерно распределяется любая нагрузка на позвоночный столб, что позволяет поддерживать баланс всех внутренних и внешних структур тела, на долгие годы сохраняя здоровье;

Во-вторых, обеспечивается глубокое дыхание и хорошее кровообращение – необходимейшие условия в том числе для работы мозга и рече-голосового аппарата;

В-третьих, предупреждает перегруженность дыхания, вредную для голоса и речи.

Возможно, вы будете удивлены, но хорошая осанка запускает в организме синтез гормона радости (счастья) – серотонина. Счастье лишним не бывает, правда? Вспомните, как легко вам говорить, когда произошло что-то хорошее, когда

вы внутренне улыбаетесь.

Таким образом, всего лишь выстроив хорошую осанку, вы не только физически чувствуете себя лучше, у вас чаще хорошее настроение, вы чаще находитесь в ресурсе, вы смелы и решительны. А если вдруг вы испытываете хотя бы малейшее беспокойство, вы точно знаете, что нужно делать, и в мозг моментально идет сигнал: у вас все в порядке. Вы в порядке. Так через тело вы можете управлять собственным мозгом. И речь тоже незамедлительно начинает транслировать вашу внутреннюю силу и веру в себя.

А начинается работа над осанкой с наблюдения за собой. Друзья, нам повезло гораздо больше, чем, например, нашим родителям: помимо зеркала и фото, у нас есть возможность записывать себя на видео. Попросите кого-то из знакомых снимать вас. Лучше бы неожиданно, но даже если в обычной обстановке вы будете позировать, уже через несколько минут вы отвлечетесь от этой задачи и снова станете собой, тогда вам удастся увидеть много интересного: поза, макро- и микродвижения, посадка головы, жесты, походка, привычки (в данном случае деструктивные представляют больший интерес), мимика (пригодится вам на Шаге 8-ом). Фото тоже довольно полезны, особенно непостановочные, случайно выхваченные кадры на каких-либо мероприятиях. Можно, конечно, и близких расспросить о своей осанке, но мы пока не будем ориентироваться на их мнение, поскольку понятие «осанка», представленное в Практическом руководстве,

несколько шире общепринятого.

Что препятствует хорошей осанке

Естественно, существует много факторов, препятствующих хорошей осанке. Прежде всего это проблемы опорно-двигательного аппарата, в частности позвоночника, нетренированные или спазмированные мышцы, образ жизни, деструктивные привычки, такие как сутулиться, вытягивать вперед шею, наваливаться грудью на стол, опираться на что-либо, спать на высокой подушке, долго сидеть в одной позе, мало двигаться и т.пр.

Стоит подольше остановиться на зажатых (спазмированных) мышцах, поскольку они вызывают перекос в работе всего мышечного аппарата: когда одни мышцы находятся в чрезмерном – гипертонусе, другие, соответственно, оказываются в пониженном, то есть гипотонусе. Те, что в гипертонусе, как бы перетягивают на себя позвоночник и весь скелет, смещая ось симметрии тела, его центр тяжести. Позвонкам, суставам, внутренним органам приходится приспосабливаться к «новому» телу, изменяя свое положение, что, естественно, ухудшает их функционирование.

Спазмированные мышцы пережимают нервные волокна, ухудшая информационно-энергетический обмен (иннервацию) в первую очередь того органа, которому так не повезло оказаться рядом с локализацией мышечного спазма, и в целом координацию работы всех структур организма, голоса и

речи в частности: голос слабеет, быстро устает, ухудшается память, речь становится менее связной, в результате менее уверенной.

Спазмированные мышцы пережимают кровеносные сосуды, тем самым ухудшая питание органов (они недополучают питательные вещества), нарушается обмен веществ, что ведет к их ослаблению и различным заболеваниям. В результате тело человека как бы перестает быть целостным, сильным – утрачивается ощущение внутреннего стержня. На обслуживание мышечных блоков – поддержание мышц в состоянии напряжения – уходит существенная доля внутренней энергии, попросту мы начинаем ее терять.

Когда у нас нет энергии, мы, например, больше зависим от климатических условий и подвержены сплину, депрессии. Нет энергии у нас, нет ее и в речи, соответственно, в ней нет уверенности. А когда энергии много, мы не реагируем на перепады температур, на отсутствие солнца – у нас есть свое, внутреннее, мы в целом бодры, веселы и довольны жизнью. В таком состоянии у нас гораздо больше шансов оценить себя адекватно и транслировать миру веру в себя.

В целом мускулатура – это орган, который еще не оценен человечеством по достоинству, да и мало кто ее воспринимает как орган. А между тем поддержание мышц здоровыми, в рабочем состоянии позволяет управлять мозгом (и у вас еще будет возможность убедиться в этом), сохранять молодость тела, лица и основного предмета Руководства – голоса

и речи, что подтверждено современными научными исследованиями.

Еще одно довольно частое препятствие на пути к хорошей осанке – всевозможные психологические проблемы, или назовем их «психологические зажимы». Нередко психологические зажимы становятся следствием стресса, в результате которого организм вырабатывает гормон «стресса» – кортизол. Надо сказать, что влияние этого гормона на нас довольно неоднозначно. С одной стороны, он «будит» нас по утрам, поддерживает необходимый уровень сахара в крови, отвечает за сохранение в организме энергии, мобилизует внутренние ресурсы для преодоления стрессовой ситуации, что правда сопровождается учащением сердцебиения, повышением артериального давления, снижением иммунной и репродуктивной функции. С другой – разрушает мышцы в попытке найти альтернативный источник энергии, когда в ситуации стресса иссякли все запасы глюкозы, способствует накоплению жировых отложений. Но это при условии, что его уровень повышен на протяжении достаточно длительного времени – в таком случае говорят о перманентном стрессе.

К сожалению, это работает и в обратную сторону: когда мышцы спазмированы, в мозг идет сигнал о наличии стресса – уровень кортизола повышается, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Голос моментально отражает подобное

состояние тела – в нем появляется «нерв», который дизгармонизирует любую (бытовую, профессиональную) коммуникацию. Даже кошки и собаки остро реагируют на повышенный уровень кортизола в крови человека: так и норовят цапнуть. А если спазм в теле присутствует постоянно?! Уровень гормона стресса будет перманентно высоким – мы будем в перманентном стрессе. Опасность налицо: спазмированные мышцы вызывают нездоровье организма, в том числе голоса и речи. Выход? Решать проблему зажатых мышц. И делать это можно самостоятельно при помощи регулярной физической нагрузки и регулярной же растяжки.

Следующий Кейс – пример «психологического зажима», который безусловно отразился и на состоянии тела, что лишний раз доказывает невозможность отделить физический зажим от психологического – они всегда сопровождают друг друга. А если вспомнить о кортизоле, то у героя Кейса, судя по симптомам, его уровень низок, иначе он не потерял бы так быстро свой внутренний стержень. Кейс довольно показательен, и надеюсь, он мотивирует вас относиться к собственному телу более внимательно. Впрочем, читайте.

Кейс №1

Один мой знакомый потерял перспективную, высокооплачиваемую работу в должности руководителя подразделения одной известной российской компании. Увидев его некоторое время спустя, я была поражена произошедшими

с ним переменами: он сник, стал как будто меньше ростом, от его стати не осталось и следа: тело обмякло и как бы обвисло. Он сетовал на то, что уже два месяца не может найти ничего нового.

Попробуйте представить этого человека, учитывая, что и голос его звучал примерно так, как выглядело тело. Доверили бы вы ему руководство целым подразделением, будь вы владельцем компании? Вот, и никто не доверял. Не буду рассказывать, чем закончилась эта история – не переживайте, благополучно, но лишиться стержня, который придает внутреннюю устойчивость и стабильность, чревато многими проблемами. Это как выбить центральную мачту в цирке-шапито: все посыплется – шатер обрушится. Но как же здорово, что все это подлежит восстановлению!

Руководителю никак не обойтись без хорошей осанки, ведь с ней человек кажется на несколько сантиметров выше, окружающие видят в нем лидера. Хорошая осанка отличает успешных людей, позволяя им транслировать свою силу и уверенность. А психология утверждает, что люди с плохой осанкой неосознанно подчиняются тем, у кого хорошая. Помните, как выглядит вожак стаи, например, Акела из «Маугли»? Мы с вами тоже все еще животные – инстинкты продолжают управлять нами во многих ситуациях для нашего же блага, и наше чутье позволяет нам безошибочно определить «вожака». Чем не мотивация следить за осанкой и

накачивать тело и речь уверенностью?!

А теперь давайте выполним несколько упражнений, которые помогут почувствовать внутренний стержень и быстро выстроить не только хорошую, но даже «королевскую» осанку. Пригодится вам такая?

Упражнения на выстраивание осанки

5 точек – прислоняемся к стене пятью точками: затылком, лопатками, ягодицами, икрами и пятками, они как бы нанизаны на стержень. Расставив стопы на ширину бедер, ходим секунд 60, произнося при этом, например, «Я королева» или, соответственно, «Я король». В этом упражнении мы объединяем сразу несколько практик: телесную, гологовую, аудиальную, психологическую. Не хотите – «королевой», выберите себе другую роль, но произносите внушительно, сильно, с удовольствием. Одного раза в день с утра вполне достаточно.

Предосторожность: не кричать!

пружина – обхватываем кистью правой руки локоть левой, а кистью левой – локоть правой, заводим эту конструкцию, похожую на рамку, за голову и немного пружиним ею: раскрываются плечи, грудная клетка, выпрямляется спина, слегка подтягивается живот – как раз то, что нужно для опоры голоса (об этом позже), а значит, уверенного звучания. Можно выполнять его в течение дня, чтобы быстрее сформировалась привычка держать осанку;

снять пиджак и надеть его, то есть сначала «надеть» – завести плечи немного вперед, а теперь поднять их и завести назад – «снять» пиджак. Все, осанка выстроена, причем быстро. Используйте «пиджак», когда выходите к аудитории.

Это упражнение также хорошо снимает напряжение с шейно-плечевого пояса (если выполнить его раз 5-10), моментально обеспечивая выброс в кровь эндорфинов. Оно будет полезно тем, кто долго сидит за компьютером. Выполняйте его по мере необходимости;

монетка – этот лайф-хак мой любимый. Когда вы узнаете, как его выполнять, сразу вспомните, откуда он. Итак, необходимо сжать ягодичы. Заметили? Да, спина выпрямляется, плечи разворачиваются наружу и, что очень важно, расслабляется нижняя челюсть и – внимание! – губы. В таком случае не только голос становится более уверенным, но и лицо. А еще оно более расслабленно, а значит, красиво.

Не перестаю удивляться, как все взаимосвязано в нашем теле! В данном случае это следствие деления мышц на агонисты, антагонисты и синергисты, то есть напряжение одной мышцы дает напряжение соседней либо расслабление противоположной, непарной. Соответственно, когда мы напрягаем одну часть тела, в ответ расслабляется другая, поэтому довольно сложно расслабить или напрячь все мышцы одновременно. Как вам лайф-хак? Он точно пригодится в момент ответственной беседы, выступления и т.пр.

Его активно используют топовые фотографы, когда нуж-

но быстро расслабить модель и сделать ее красивой. В представлении большинства мужчин, расслабленные губы делают женщину более привлекательной, потому что в ней нет напряжения и гиперконтроля, она легкая! Естественно, расслабить губы можно не только при помощи ягодичц, а гораздо в большей степени, сняв с них напряжение при помощи артикуляционной гимнастики, а потом непременно контролировать их легкость в речи.

Мои дорогие, полагаю, вы вспомнили, как мама или бабушка предлагали вам выпрямиться так, чтобы между ягодичцами держалась и не выскальзывала монетка (иногда орех)?

а эта рекомендация со звездочкой. Верхняя часть гортани – надгортанник – прикреплена связками к подъязычной кости, которая в свою очередь прикреплена лопаточно-подъязычной мышцей к верхнему краю лопаток. И когда мы слегка тянем лопатки к центру (к позвоночнику, но не сводить их, как это делают танцовщики!) и вниз, то ощущаем, как что-то тянет вниз и в области шеи.

В результате и спина выпрямляется, и чуть больше открывается горло (глотка). А это что-то и есть гортань, но если вы раньше не были знакомы с этим органом, то сразу сложно понять, что именно там происходит. Попробуйте сделать это сейчас, и в момент выступления не просто выстраивайте осанку, а уделяйте внимание и лопаткам: это моментально откроет и усилит голос, он будет звучать более уверенно.

Естественно, упражнений для выстраивания правильной осанки в разы больше, эти – лишь часть тех, которые мы используем при постановке голоса, потому что они срабатывают быстро. Вы можете выполнять любое, учитывая еще и то, что мышцы должны быть крепкими, натренированными. Главное – выполнять! Это работа не на один день и должна стать хорошей системной привычкой, поддерживаемой высокой мотивацией расти над собой. Все остальные семь Шагов Практического руководства также направлены на формирование внутреннего стержня, здорового, красивого тела, транслирующего внутреннюю силу, тела, которое звучит уверенно.

Упражнение «Рыбка»

Это отличное упражнение для укрепления мышц, в том числе спины, и одновременно тренировки диафрагмы – крайне важного в производстве голоса и речи органа, которое представляет собой гиперэкстензию лежа. Также называется «рыбкой», «корабликом», «лодочкой» и т.пр.

Предостережение: его можно выполнять только в том случае, если у вас здоровая спина!

Необходимо лечь на пол животом и на каждый счет одновременно приподнимать вытянутые руки и ноги сантиметров на 20-30. То есть на РАЗ – подъем, затем опустили, на ДВА – подъем и снова опустили и т.д. Нужно считать вслух до 10, при этом голос должен быть довольно низким. Запо-

минайте это плотное, сильное звучание. Когда досчитаете до 10, необходимо встать и хорошенько потянуть мышцы живота (брюшной полости), спины, рук. Затем вновь повторить счет вслух с таким же ощущением силы в области диафрагмы и таким же плотным, сильным звучанием.

Стоит упомянуть, что хорошая осанка – это еще и статусный атрибут. Вспомните, например, из книг и фильмов о дворянах, как с молодых ногтей их заставляли держать спину. И всегда с первого взгляда можно было отличить человека благородных кровей, но сейчас, к сожалению, существует несколько категорий людей, чей образ жизни или профессия приводят к ухудшению осанки:

Школьники. Ученикам приходится носить довольно тяжелые сумки с учебниками и подолгу сидеть за выполнением домашних заданий, а задают им сейчас в разы больше, чем когда-то нам – их родителям. Общеизвестный факт: рабочая неделя школьника составляет сорок восемь часов, в отличие от сорокачасовой – у взрослых. А после «домашки» они погружаются в компьютерные игры. Думаю, вы видели таких мальчиков с округлыми спинами, впалой грудью, не очень здоровым цветом лица и голосом (чаще это именно мальчики, нежели девочки).

Системные администраторы – люди, которые ежедневно проводят за компьютером по 10-12 часов, и у большинства из них нездоровые спины, и опять дыхание и голос,

и в целом они редко пышат здоровьем. Кажется, некоторые из них приходят утром в офис, садятся за рабочий стол и встают только вечером, когда рабочий день уже давно окончен. По оценкам некоторых специалистов, 3 часа непрерывного сидения сокращают жизнь на 2 часа. Есть о чем подумать...

Офисные сотрудники – довольно обширная прослойка: и сидят они долго, и ограничений много (ни встать лишний раз, ни потянуться, ни размяться), поэтому они часто испытывают боли в спине, шее, где образуются мышечные блоки, в результате чего, например, повышается внутричерепное давление, появляются головные боли, ухудшается память, снижается степень концентрации внимания и т.пр. Конечно же, дыхание и голос у них тоже нездоровы.

Онлайн-фрилансеры – не так давно появившаяся, но стремительно разрастающаяся категория, а поскольку работают они преимущественно онлайн, то много времени проводят за компьютером, в результате чего и у них возникают все ранее упомянутые симптомы, приводящие к нездоровью опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, голоса, речи.

Мамочки – а эта весьма обширная категория вне времени. Есть ли среди моих читателей ее представительницы? Я сама к ней отношусь. Помню, старшей дочери было месяцев восемь, и, проходя мимо зеркала, я случайно взглянула на себя. «Боже мой, что за знак вопроса?» – ужаснулась я. Мало

того, что это было не очень красиво, это было крайне сложно исправить. Вы тоже с этим сталкивались?

Понятно, что мамам удобно, а деткам уютно в этом «гнездышке» в виде маминой округлой спины и мягкой груди, а как же мама себя при этом чувствует? Перестала дышать правильно она еще в период беременности, теперь после родов все только усугубилось. Ее мозг постоянно испытывает «чувство голода», ведь поверхностное дыхание на 30% лишает его кислорода – его основного питания. Она вдруг понимает, что ей сложнее выражать мысли, память никуда не годится, голос высокий и ломкий, в момент эмоционального взлетающий на скоростном лифте на вершину небоскреба. После этого зуд (першит) в горле. Самооценка падает. Выход один: следить за осанкой, выполнять предложенные выше упражнения и восстанавливать правильный динамический стереотип дыхания (диафрагмой).

Полагаю, вы припомните и другие профессии, а мы с вами выявили врага – долгое пребывание в неудобной позе, ограничивающее двигательную активность и предполагающее статическое мышечное напряжение в течение долгого времени одних групп мышц и обездвиженность (неиспользование) других, то есть **гипокинезию**, которая в свою очередь может привести к **гиподинамии** – нарушению функций организма при сокращении двигательной активности.

Если вы относитесь к одной из вышеперечисленных кате-

горий, то в придачу к упражнениям для выстраивания осанки стоит следовать еще одной рекомендации: минимум один раз в 40 минут вставать и прохаживаться, потягиваться, разминать ноги, руки, прыгать. Можно и полежать, подняв ноги выше уровня головы. Делайте то, что вам нравится, только измените привычную позу. Если вы находитесь в офисе, и у вас нет возможности вставать и выполнять всевозможные экзерсисы, то включите в свою офисную практику так называемое **«динамическое сидение»**: наклоняйтесь вперед, отклоняйтесь назад, вытяните ноги, поднимайте попеременно то одну, то другую, разомните шею, покрутите головой, в общем, всегда можно что-нибудь придумать. Эти элементарные привычки существенно добавят вам здоровья и энергии, что подпитает и речь, и она непременно будет транслировать силу, уверенность и раскрепощенность. А чтобы не забыть, поставьте будильник.

Кейс №2

У нас в школе публичных выступлений обучался молодой человек, которому по роду деятельности приходилось постоянно сидеть, притом еще и сильно наклонившись вперед, отчего центр тяжести у него сместился в грудную клетку, порядком закрепостив ее, и лишив голос энергии – глубокого, полноценного дыхания. Как, вы полагаете, звучал в таком теле голос? И неестественно, и неуверенно, а потенциал был ого-го какой! Постепенно студент снял зажимы с мышц шей-

но-плечевого пояса, раскрыл грудную клетку, вернув себе ощущение внутреннего стержня, научился глубоко дышать, поработал над динамическим стереотипом извлечения звука, и вслед за этим изменился его голос: стал более низким, солидным, внушающим больше доверия.

А хотите стопроцентно гарантированную мотивацию больше никогда не сутулиться, и, следовательно, всегда, при любых обстоятельствах звучать уверенно?

Любой энергопрактик скажет вам, что прямая спина – это деньги. Почему? Да потому, что вдоль позвоночника располагаются энергетические центры – чакры. Можно о них не знать или знать и не верить, но они совершенно точно работают и оказывают колоссальное воздействие на нашу жизнь. И если хотя бы в одном из отделов позвоночника существует мышечный блок – как минимум нарушена осанка, то перекрывается естественный ток энергии от чакры к чакре. Застой энергии отрицательно влияет на здоровье, на количество и качество внутреннего ресурса, а значит, и на финансовое состояние. Сгорбленная спина – низкая самооценка – отсутствие уверенности в себе – мало контактов с людьми, соответственно, – мало денег. Прямая – все с точностью до наоборот, и, следовательно, денег в разы больше. Мотивирует?

«Поза победителя»

А теперь еще одно упражнение, которое не только помогает выпрямить спину, но и запускает в теле синтез уже упомянутого ранее гормона радости серотонина и гормона победителя тестостерона. Конечно, это поза победителя, описала и изучила которую американский социальный психолог Эми Кадди в 2010 году. Правда, вскоре результаты ее исследования были опровергнуты, но знаете, друзья, очень и очень многие люди отмечают, что в этой позе они на самом деле чувствуют внутренние изменения. Возможно, дело в синтезе вовсе не тестостерона, а серотонин при прямой спине вырабатывается без сомнения, да и грудь раскрывается – легкие наполняются кислородом. Уже только физически это добавляет радости от полноты ощущения жизни, не говоря о нейрохимических процессах. Работает! Однозначно работает!

Итак, поза победителя в двух вариантах:

встаньте (можно и сидя), поставьте ноги на ширину бедер, поднимите обе руки кверху и слегка разведите их в стороны, подбородок тоже поднимите немного кверху: вы – победитель! Пойдите так минуты две, почувствуйте, что происходит в теле, как изменяется ваше состояние;

а этот вариант гораздо больше подходит для выполнения на людях, например, в офисе, то есть в любой момент, когда вам необходимо почувствовать себя сильнее, увереннее. Установите кисти рук по бокам грудной клетки на ребра, на ладонь выше талии, слегка заведите локти назад. Почувствуйте себя большим, сильным. Испытайте радость от этих

ощущений!

И еще одна рекомендация. Внутренний стержень и хорошая осанка не значат, что вы должны быть железным дровосеком. Голос звучит легко и свободно только в раскрепощенном теле. Если вы напряжены, попробуйте дышать глубже (подробнее об этом позже) и расслабить тело, как бы распустить его, все же не теряя ощущения внутреннего стержня. Вы почувствуете, что стресс отступает, вы успокаиваетесь и звучите более уверенно, а значит, убедительно.

Выводы

Итак, если вы хотите при любых обстоятельствах говорить уверенно, так, чтобы окружающие безусловно считывали ваш высокий статус, высокий уровень экспертности, харизму, ощущайте свой внутренний стержень и держите осанку – здоровую, хорошую, королевскую. Чтобы привычка держать осанку укоренилась в вашем сознании и в вашем теле, выберите из этого Шага понравившиеся упражнения и работайте над ней системно.

Шаг 2-ой. Ноги

Когда заходит речь о ногах, всегда представляется Атлант – титан, который держит на своих плечах небесный свод. Такая же ответственная задача и у ног. От того, насколько они здоровы, какое положение занимают в пространстве, зависит состояние того, что они держат, то есть тела и всех его структур, а в конечном счете опять голоса, как индикатора всего того, что с телом происходит. А чтобы понять, насколько велико влияние ног на наше состояние, давайте поэкспериментируем.

Эксперимент

Закройте глаза и станьте, сдвинув стопы. Покачиваетесь? А теперь расставьте стопы на ширину бедер, развернув носки наружу на 30-40 градусов. Колени не сгибать! Больше не штормит? Наверняка в таком положении вам будет более комфортно, вы почувствуете себя на своем месте, голос тоже будет транслировать спокойствие, стабильность и внутреннюю силу. Когда вы в роли спикера, и вам приходится долго стоять и много говорить, пусть ваши ноги примут именно такое устойчивое положение.

Речевики (специалисты по работе с голосом и речью, такие, как ваша покорная слуга) говорят, что в ногах — воля. Именно поэтому не стоит пританцовывать, покачиваться, приседать, излишне много и быстро перемещаться по аудитории в момент публичной речи, да и деловой беседы тоже: не будет ни воли, ни возможности сосредоточиться на ваших словах. А чтобы понять, что происходит с вашими ногами во время разговора, выступления, воспользуйтесь уже имеющимся видеороликом. И конечно стоит как можно чаще за собой, за ощущением себя в пространстве наблюдать, хотя это не так просто: многие спикеры сетуют на то, что во время выступления они находятся в так называемом «потоке» и совершенно ничего не могут контролировать — ни темп, ни

тембр, ни жесты, ни тем более положение ног. Случалось с вами такое?

Кстати, теория публичных выступлений, разграничивая роли спикера и аудитории на мужскую и женскую, утверждает, что спикер на сцене – всегда «мужчина». Как вам такая позиция? И все-таки ваша роль в публичном выступлении – это ваш личный выбор, но роль аудитории – точно женская. Какого, например, рода слова аудитория, масса, толпа? Вот. Но называть людей, перед которыми вы выступаете, толпой категорически не рекомендуется, иначе ваша аудитория станет неуправляемой, неподконтрольной, вас как спикера ждет фиаско. И помните, в диалоге с ней вы должны быть стабильны и устойчивы, поэтому включайте осознанность и концентрируйтесь на положении своих ног в речи.

Именно поэтому стоит особенно тщательно подходить к выбору обуви для выступления – она должна быть не только красивой и презентабельной, но и максимально удобной. А женщинам-спикерам надевать каблук выше 4 см на выступление дольше 15 минут – почти самоубийство! Убийство и для выступления, и для ног: икроножные мышцы перенапрягаются, становясь средоточием стресса, который моментально распространяется по всему телу и, естественно, отчетливо слышен в голосе (даже у профессионалов). Вы начинаете говорить уже не столько уверенно, сколько устало и раздраженно. На каблуках значительно утрачивается ощущение устойчивости, поэтому, не удивляйтесь, если вдруг поймае-

те себя на том, что беспрестанно «пляшете» (переминаетесь с ноги на ногу) в попытке удержать равновесие. Это может раздражать вашу аудиторию.

И вообще привычка выступать, да и ходить на высоких каблуках может привести к повреждению сосудов, нарушению кровообращения, появлению холки («вдовьего горбика»), мигрени, ухудшению зрения, гиперлордозу поясничного отдела позвоночника, нарушению анатомического положения тазовых костей, отклонению матки кзади, болезненным менструациям, вальгусной деформации большого пальца стопы («косточки»), хроническим болям в стопе. Но это только, если каблуком злоупотреблять.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.