



**Рецепт успешных  
выступлений.  
Пошаговая  
инструкция**

**Лихневская Любовь**

Любовь Лихневская

**Рецепт успешных выступлений.  
Пошаговая инструкция**

«Автор»

2023

**Лихневская Л. В.**

Рецепт успешных выступлений. Пошаговая инструкция /  
Л. В. Лихневская — «Автор», 2023

Если вы хотя бы раз в жизни падали в обморок от предстоящего выступления на публику - эта книга для вас! Здесь вы найдёте подробное руководство для самостоятельной подготовке к публичному выступлению любого масштаба. В книге даны рекомендации для начинающих ораторов, проверенные на практике! Знания, собранные здесь, помогут преодолеть страх выступлений и, наконец, научат получать от них удовольствие.

© Лихневская Л. В., 2023

© Автор, 2023

# Любовь Лихневская

## Рецепт успешных выступлений.

### Пошаговая инструкция

Я терпеть не могу готовить. Никогда не любила.

Но еще больше я не люблю готовить по книгам рецептов. Особенно таким, где очень много разных ингредиентов и бесконечно долгий процесс приготовления.

Когда решила написать эту книгу, среди ночи мне пришло название “Рецепт удачных выступлений”. Интересно, подумала я. Рецепты и выступления. Что общего? Начала писать, так и не разобравшись в этой странной связке совершенно для меня не связанных понятий.

И вот спустя 3 месяца после того, как придумалось название книги, я пишу этот пролог и понимаю связь между “рецептами” и “выступлениями”! “Рецепты” – это техники по работе с речью и голосом, описанные в главах. А “выступление”, к которому вы готовитесь – “банкет”, приготовленный вами по этой книге рецептов удачных выступлений

Это книга простых и понятных рецептов различных выступлений без сложных “ингредиентов” и длительного “приготовления”. Всё как я люблю!

Надеюсь, здесь вы найдёте для себя любимые “рецепты блюд” на каждый день в виде ежедневных практик для развития речи и голоса и сможете, со временем, удивить самого себя прекрасно созданным “банкетом” – отличным выступлением!

Но! (куда же без него)

Как мы знаем, разные люди приготовят по одному и тому же рецепту поразительно разные блюда! Одних только салатов “Цезарь” сколько на белом свете! У нас с семьёй есть традиция – в каждом новом городе, новом ресторане, новой стране обязательно заказать “Цезарь”. И как же нам нравится каждый раз удивляться – ведь все салаты всегда разные. Всегда! От чего это зависит? Правильно, от шеф-повара. Его мастерства, опыта, энергетики.

Также и с банкетом-выступлением. Здесь будут даны рецепты, из которых каждый из вас сможет “приготовить” своё УНИКАЛЬНОЕ блюдо, достойное царского банкета!

Глава 1.

Мой путь.

Здравствуйте! Меня зовут Любовь Лихневская. И я всё детство заикалась.

Звучит практически как представление в клубе анонимных алкоголиков.

Но сейчас, рассказывая на большую аудиторию про своё заикание, я и чувствую себя так, как чувствуют себя члены кружка АА, пришедшие туда впервые – немного смущенно и непривычно.

Рассказывать о себе откровенно – не самая простая задача. Особенно показывать не только приятную и успешную сторону своей жизни, но и изнанку со всеми страхами, сомнениями и ошибками. Я это проходила и прохожу прямо сейчас, на страницах своей книги. Совершенно не представляю, как мой труд будет принят читателем. Но точно знаю, что хочу поделиться теми важными знаниями и опытом, которые у меня уже есть. Потому что я верю, что кому-то эти знания помогут преодолеть свой страх и, наконец, проявиться и выйти из тени собственных убеждений. Большое ли выступление в огромном зале или тост на дне рождения друга – не важно! Для кого-то это будет настоящая победа, которая изменит жизнь! Это я точно знаю. Ведь так произошло уже у многих моих клиентов. Так случилось и со мной.

Моё заикание не было психологической или физиологической проблемой. Заикался папа и я просто переняла его манеру говорения.

Мне было очень тяжело справиться с заиканием. Особенно в подростковом возрасте. Будучи общительным ребёнком, стеснялась знакомиться и разговаривать со сверстниками.

Переживала, что не смогу ровно сказать фразу. Уходила не прощаясь, потому что не могла без заикания произнести “до свидания”. В моменты сильных эмоциональных потрясений вообще не могла сказать ни слова – слова застревали в горле.

Как вы понимаете, подобные эпизоды не прибавили мне уверенности в себе. Своё заикание я ненавидела всей душой.

После окончания школы события жизни развернулись совершенно непостижимым для меня образом.

Мы всей семьей переезжаем из солнечного Магадана в не менее солнечный Белгород. Здесь для меня всё в новинку: я впервые вижу настоящий салют, как цветут деревья и сирень. Кружится голова от новых впечатлений, яркости красок и разнообразия жизни. От новых ощущений перехватывает дух! Я пытаюсь готовиться к поступлению на филологический факультет в вуз и... благополучно не прохожу по конкурсу.

Далее принимается судьбоносное решение пойти в творческий колледж, чтобы не сидеть дома (что с моим характером равносильно смерти). При этом продолжаю готовиться к поступлению на следующий год в вуз.

И вот я попадаю в совершенно незнакомый для меня мир творчества. Законченная музыкальная школа никак не повлияла на меня как на творческую личность, так что мир искусства и культуры стал для меня “terra incognita”.

Первые полгода я вообще не понимала куда попала и что вокруг происходит – все что-то придумывали, репетировали, пели, танцевали, закручивались буквой зю. На занятиях по актерскому мастерству и сценической речи меня выгоняли за нарушение дисциплины – от дикого внутреннего зажима я постоянно смеялась и срывала занятия. Я чувствовала себя Белой Вороной. Чувство достаточно привычное и непривычное одновременно.

Через полгода я решила уйти из творчества, понимая, что оно точно не для меня.

И здесь мы сделаем интригующую паузу.

Почему я решила уйти?

Всё было странно и не понятно?

У меня ничего не получалось?

Я чувствовала себя не в своей тарелке?

Да. Это всё вместе! Да пожирней и погуще!

Привычное моё состояние зажатости, неуверенности и желания быть заметной одновременно создало гремучую смесь из веселого внутреннего конфликта, который я не могла решить никак иначе, кроме как всё это новое и непонятное прекратить, уйти, бросить и вернуться в привычную рутину неуверенности. Там хоть как-то стабильность. А новое – это всегда про НЕ понятно, что с этим делать, как контролировать.

Но! Очень важный момент!

Именно благодаря этому опыту, я очень хорошо понимаю своих студентов, у которых появляется такое же внутреннее сопротивление на занятиях. Им так же непонятно, не привычно, странно, страшно, иногда даже дико!

Но ведь они уже пришли ко мне на занятие. Какая-то их часть знает, что нужны перемены, что нужна поддержка в их жизни. И именно эта часть и помогает преодолеть то внутреннее сопротивление переменам, которое неизбежно возникает. Подробнее на этом я остановлюсь немного позже.

Так бы и закончилась моя жизнь в искусстве, если бы не мой замечательный педагог – она уговорила меня остаться еще на полгода. Просто без ожиданий и стремления сделать хорошо, соответствовать высоким стандартам творческой личности и т.д. И уже потом принять окончательное решение об уходе.

Я дала нам с творчеством еще один шанс. Но я честно была уверена, что после 1 курса уйду. И, расслабившись и переключив внимание со своего зажима на сам процесс творения,

неожиданно для самой себя следующие полгода стала активно участвовать в учебном и творческом процессе. Результаты не заставили себя ждать. Появились первые результаты. Мне стало проще выходить на сцену. Ушёл зажим и стало лучше получаться актёрское мастерство и сценическая речь. Я начала получать удовольствие от процесса придумывания, создания, воплощения в жизнь творческих проектов.

За этот год практически ушло заикание, моя творческая энергия проявилась на все 100%!

Дальше – больше.

Через 3 года я с отличием заканчиваю колледж культуры, совершенно не напрягаясь. Затем также с лёгкостью и красным дипломом через 5 лет заканчиваю институт культуры. В общей сложности я посвятила творческому образованию 8 лет – 8 прекрасных, ярких и незабываемых лет своей жизни!

В это же время я уже работаю режиссёром и преподаваю в своём институте актёрское мастерство и режиссуру. Тогда я точно для себя поняла, что такое работать в кайф и в удовольствие. А тебе за это еще и деньги платят. Этого принципа работы я придерживаюсь всегда. И если он нарушается, для меня это сигнал, что я свернула куда-то не туда.

Далее был переезд в Москву, сфера организации мероприятий, замужество, рождение дочки. И я захотела осуществить своё давнее желание и получила второе высшее психологическое образование. Три года упорного, но интересного труда.

Потом был поиск того, как совместить своё творческое и психологическое образование. Что-то получалось, что-то – нет. Более подробно я расскажу про этот свой период жизни ниже.

И вот наступил 2020 год и пандемия, которая стала трамплином для моего окончательного возвращения в творчество и педагогику.

Итак, я начинаю преподавать ораторское мастерство.

Понимая, что некоторые навыки уже потеряны со времен преподавания в институте культуры, спешно наверстываю упущенное. Курсы повышения квалификации в ГИТИС, курсы для педагогов по ораторскому мастерству от лучших педагогов театральных вузов Москвы, профессиональная переподготовка “Педагог высшей категории”, несколько психологических курсов по работе с голосом как инструментом самопознания.

Все новые знания я сразу же применяю на практике, от чего всё быстрее расту профессионально.

На сегодняшний день я достигла того уровня знаний и навыков, что за 15 минут общения могу определить все слабые и сильные стороны человека как оратора. И эта книга стала некой систематизацией моего профессионального опыта. Мне захотелось оцифровать этот опыт, выгрузить знания. Некое подведение итогов, после которого я буду готова покорять новые профессиональные вершины.

Актуальность темы выступлений и проявленности

Актуальность темы проявленности появилась не так давно. Люди вдруг как один решили, что им нужно проявляться. Куда? Зачем? Не всегда понятно.

Но если уж с целями проявления вы определились, тогда первое в проявлении себя – это речь и раскрепощение! Точнее даже раскрепощение, выступление, речь. Именно в этой последовательности.

Проявляясь, человек вынужден быть раскрепощенным. Это значит внутренне и внешне свободным от каких-либо представлений о себе самом. Из этого свободного состояния намного проще и легче проявляться, делать то, что нравится и не делать то, что не нравится, показывать себя настоящим, а не прятаться за масками. Добиться такого раскрепощения можно внутренней работой со своим мышлением и внешней – актёрское мастерство нам в помощь.

Выступать раскрепощенно молча – тоже можно. Почему нет? Например, в танце! Если найти свой уникальный стиль, где не нужно будет говорить – прекрасно! Главное, чтобы этот молчаливый формат выполнял свои задачи и приводил вас к поставленным целям.

Выступать раскрепощенно и говорить. На мой взгляд – это высший пилотаж проявленности! Сделать свои выступления яркими и запоминающимися поможет практика. Старайтесь выступать как можно чаще. Практика совершенно точно придаст уверенности вашим выступлениям.

А вот говорить четко, ясно формулируя свою речь нужно учиться. Конечно, харизма раскрепощенного оратора может перекрыть некоторые огрехи в речи, но работа с голосом, дикцией, подачей материала абсолютно точно нужна самому оратору! Так вы будете увереннее себя чувствовать и не отвлекаться на мысли, всё ли понятно и четко я сказал.

Если смотреть широко и с психологическим уклоном, проявленность – это способность человека выйти из собственной тени.

Чаще всего именно в стрессовой ситуации публичного выступления мы чувствуем себя максимально некомфортно по причине идеального представления о себе и перфекционизме. Непринятие “теневых” сторон своей личности, желание сделать всё идеально – прекрасная почва для взращивания страха перед публичными выступлениями. Эти бесконечные мысли: “а вдруг я в этот момент что-то скажу не так, не то?”. “А вдруг обо мне что-то плохое подумают?” “А вдруг нечаянно скажу то, что на самом деле думаю, и меня осудят?” “Вдруг случайно проявлю неприятную эмоцию и стану для кого-то неудобным? Ведь если не удобный – значит не нужный?”

Очень много вопросов. Очень много заикленности не на том. Очень много желания рассуждать, а не делать.

Но НУЖНО проявляться. Ведь так говорят маркетологи. А проявляться ужасно не хочется, потому что страшно. Но нужно. Но страшно. И тогда что? Правильно. И тогда человек надевает маску! И несёт себя этому Миру, прячась за ней.

Но не может же быть всё так просто, правда ведь? И вот через некоторое время вдруг происходит выгорание. Это пресловутое проявление становится как кость в горле – ни радости, ни прибыли, одна усталость. Почему так происходит? Потому что невозможно долгое время притворяться и быть не собой. Рано или поздно захочется всё послать и прийти к выводу, что проявление – это чушь и вам совершенно не подходит. И тогда еще больше уйти в себя и забыть про свою мечту, про свою реализацию, про своё истинное проявление. Кто-то делает выводы и идёт дальше, кто-то не делает выводы и наступает на те же грабли, а кто-то вообще принимает решение оставить всё как есть. Это не хорошо и не плохо. Выбор – право каждого из нас.

А еще подобное выгорание происходит потому, что все люди очень точно считывают фальшь, прямо кожей на подсознательном уровне. Да, это касается всех людей, просто не все об этом знают. На всех моих групповых занятиях в первые минуты знакомства участники, которые видят друг друга впервые, довольно точно могут сказать, что за человек перед ними. И всегда точное попадание!

Если хотите проверить свои сверхъестественные способности в распознавании другого человека, вспомните, что при первом знакомстве с новым человеком, вы, как правило, уже примерно понимаете, какой перед вами человек – добрый, злой, отзывчивый, мягкий, жёсткий, контролирующий, истеричный, уверенный, слабый... Всего лишь нужно довериться своему чутью и оно довольно точно подскажет, кто перед вами. А если подобного опыта еще с вами не случилось, тогда это повод посмотреть на людей вокруг вас с интересом. Попробуйте! Это очень занимательно.

Но вернёмся к Проявленности.

Желание быть собой – наша естественная потребность. Иногда эта потребность искажается, аннулируется, о ней забывают. И так тоже бывает. Это жизнь.

Проявленность становится необходимостью тогда, когда человек хочет продвинуться по карьерной лестнице в компании, когда хочется вырасти в собственном бизнесе, когда хочется роста в целом. Рано или поздно придётся проявить себя. Делом, конечно, в первую очередь. Но и словом тоже. И без того, чтобы не сказать о себе, своём продукте, своих услугах, о своих намерениях не получится движения и роста. Проявленность становится пропуском к новой жизни и, как неизбежное следствие, к увеличению дохода.

Понял чего хочешь – создал цель – проявился через действия – получил результат.

Проявление через действия, ведущее к результату и заработку, осуществляется с помощью рассказа о продукте, услуге. С помощью самопрезентации, выстраивания коммуникации с коллегами, партнерами, подрядчиками и т.д. На каждом этапе жизненно необходимо уметь говорить. Звучать убедительно. Влюблять в свой продукт. Эмоционально доносить свою ценность как специалиста.

Очень часто ко мне обращаются эксперты из разных областей, которые хотят профессионального роста, но понимают, что присутствует в речи косноязычие, речь не эмоциональная, не харизматичная, не получается сформулировать мысль так, чтобы клиент заинтересовался и купил услугу. Такие профессионалы очень хороши в своём деле, но затрудняются в свободном общении без скованности.

И я очень понимаю их. Очень. Хорошо, что и они осознают проблему. Ведь многие даже не догадываются, в чём причина пробуксовки в профессиональном росте. Или отказываются признавать, что есть сложности в выстраивании коммуникации и в умении общаться.

Но самая актуальность даже не в самом голосе и речи, а в умении пользоваться ими и чувствовать себя при этом свободно и раскованно! Можно сколько угодно заниматься техникой речи, но если есть внутренняя зажатость, скованность и ограничивающие рамки, то ваша коммуникация, ваше выступление никогда не будут вызывать то доверие аудитории, на которое вы рассчитываете. Что делать?

Есть два способа.

Первый – начать заниматься актёрским мастерством и научиться чувствовать себя раскованно и свободно, выступая публично.

Второй – начать работать со своей психикой и постепенно убирать ограничивающие убеждения и представления о себе.

И первый и второй способ срабатывает отлично.

Я, как режиссёр и психолог, придумала использовать эти два подхода одновременно. Ниже я расскажу подробнее о том, как именно я пришла к этому.

Однажды решила собрать группу для проведения курса по раскрепощению и проявленности. Тема насколько сильно откликнулась большому количеству подписчиков и учеников, что я была, мягко говоря, удивлена. Множество людей сталкиваются с проблемой зажатости, стеснительности, скованности. Сколько людей откладывают свою самореализацию и отказываются от своего желания развиваться и расти профессионально из-за страха выступить публично, провести вебинар или прямой эфир, даже просто записать себя в сторис! Для какого огромного количества людей, всё-таки решившихся, каждое выступление – самый настоящий стресс! И это приносит столько негативного опыта, что хочется забыть обо всех публичных проявлениях раз и навсегда. И о каком красивом голосе и структурированной речи тут может идти разговор, если на глубинном уровне есть сложности и ограничения. Узнаёте себя в моём описании?

Чем и отличается мой подход от классической работы с голосом и речью, так это тем, что я смотрю на человека как на единую психо-физиологическую систему. И если не работает одно, я ишу первопричину в другом.

Сколько раз я сталкивалась с тем, что причина першения в горле во время длительного общения заключается в установке “Да кому интересно то, что ты говоришь!”. А причина слиш-

ком высокого голоса в диафрагмальном зажиме, вызванном непозволением себе озвучивать своё мнение.

Мой двусторонний метод. Приемы психологии.

О! Так и хочется процитировать классику советского кино: “Как долго я тебя искала!” Люди, рожденные в 20 веке, сразу вспомнят прославленный советский фильм “Москва слезам не верит”. Но мне, как и главной героине фильма пришлось поплакать, пока я не нашла свой авторский почерк работы над речью и голосом, пока не почувствовала, что мой метод работает и приносит результаты.

Начну свой рассказа с того, что свой переезд в Москву я воспринимала как шаг в развитие и никак иначе. В творческое развитие. До этого я прекрасно училась и работала режиссёром и педагогом, моя жизнь была настолько творчески насыщенной, что бытовую её часть я воспринимала лишь дополнением к моей жизни профессиональной. Я дышала работой и творчеством. И другой формат жизни я себе уже не представляла и не хотела представлять. Дальше только творческий рост и развитие.

Поэтому работа в одном из ведущих event-агентств Москвы представлялась мне супер-удачным вариантом развития творческой карьеры. Первые несколько лет у меня “работа мечты”. Всё новое, крутые люди вокруг, много интересных задач, я хорошо зарабатываю и могу позволить себе то, о чём раньше и не мечтала. Но, конечно же по законам жанра, всегда должно быть НО.

Работа организатором мероприятий хоть и приносила мне массу нового, интересного и денежного, но была категорически лишена того формата творчества, в котором хотела развиваться. Это придумки, сценарии, постановки, бесконечные репетиции. И вроде всё это было, но как-то проходило мимо. Ведь я была не режиссёром, а организатором. в 2005 году отдельной ставки режиссёра в event-мероприятиях не было. И я, конечно, совмещала в себе и режиссёра, и организатора, но делать это было очень сложно. Ведь задачи у этих позиций разные: режиссёр за творчество, смыслы и красоту, а организатор за то, чтобы эта красота работала бесперебойно. Репетиции практически никогда не проводились, поэтому на организаторе была огромнейшая ответственность за всё на свете! А еще успевать режиссировать в этот момент – не реальная задача. Поэтому то, что любила больше всего на свете – постановку мероприятий, я практически не осуществляла. Времени подумать и решить, что не так и можно ли с этим что-то поделать, попросту не было. Очень много мероприятий, событий, путешествий, глобальных изменений в жизни, новых знакомств, движения. Не до того, в общем, было.

“До того” стало после рождения дочки. Вот тогда я, наконец, остановилась. И нашлось время подумать. Я поняла, что не хочу возвращаться в event, который больше был “работой мечты”. Тогда решила осуществить другую давнюю цель – получить психологическое образование. Спасибо большое семье, которая полностью поддержала меня в этот момент. И через 3 года напряженной учёбы, совмещённой с воспитание маленькой дочки, я становлюсь счастливым обладателем диплома психолога РГГУ. Счастью моему не было предела!

И теперь я загорелась идеей совместить мои два образования и два дела, которые приносили мне удовольствия – режиссуру и психологию. И здесь начался долгий период поиска. Поиска и страшных моральных мучений, когда не могла прийти к тому состоянию счастья от работы, которое я испытывала, работая режиссёром и педагогом. А раз позван это счастье самореализации, уже не можешь согласиться на меньшее. И я продолжала искать, и искать, и искать.

Этот период устойчивой неустойчивости продолжался 5 лет. Целых 5 лет! В общем и целом у меня не было необходимости зарабатывать себе на хлеб, спасибо мужу. Но чувство профессиональной нереализованности и знание, что я способна на большее, не давало спокойно спать. В прямом смысле тоже. Но я не могла сдаться. Просто не могла. Знаете выражение “Мыши плакали, кололись, но продолжали жрать кактус”? Вот это про меня.

Итак, я начала поиск того идеального сочетания творчества и психологии, которое будет меня вдохновлять, зажигать, мотивировать развиваться и давай безусловную пользу людям.

Сначала я получила сертификат арт-терапевта, подробно изучала это направление психологии. Занималась психологическим театром плэйбек, много изучала механизм его влияния на человека.

Поясню про театр плэйбек – форма театра импровизации, где зрители рассказывают личные истории, а актёры превращают их в художественное произведение на сцене. Этому психолого-театральному направлению около 50 лет. Основная суть этого театра – показать истории зрителей так, как это поняли и прочувствовали актёры – очень точно и глубоко. Один раз я случайно попала на такое представление и мне очень захотелось попробовать себя в качестве актрисы. Попробовала. Ходила на репетиции и мастер-классы. Прошла обучение. Даже выступила на зрителя. Но не продолжила заниматься плэйбек-театром. На тот момент были важнее другие жизненные задачи. Сейчас планирую вновь вернуться в импровизацию.

Дальше были арт-девочки, где я была идейным вдохновителем и ведущей. И уже здесь начала совмещать творчество и психологию. Но никак не могла нащупать нужную структуру. Я проводила занятия, где мы с девушками изучали свой внутренний Мир с помощью арт-терапии и актёрского мастерства. Всем всё нравилось. Но я не понимала, к чему мы идём, для чего эти занятия нужны? Я бы точно опытным путём пришла бы к пониманию цели, но... Вновь вмешивается это волшебное НО.

Не знаю, как бы дальше сложилась моя жизнь, если бы не пандемия.

Абсолютная неопределенность, страх за будущее, разрушение привычного образа жизни... ну вы всё это помните. Думаю 90% населения Земли испытали подобные чувства. Так вот именно этот стресс стал отправной точкой для понимания СТРУКТУРЫ! Думаю, пылкий мой читатель обратил внимание, что выше в описании того, как я нащупала нужную структуру своего метода работы с речью и голосом, я еще ни разу не упомянула, как вообще появилась тема работы с речью и голосом. Рассказываю.

Страх остаться без дохода! Вот он – тот самый ключ, открывающий дверь к покорению новых горизонтов. Ведь муж, как основной добытчик, работал в сфере event и в пандемию вынужден был сделать паузу в карьере. Я стала лихорадочно соображать, что я умею такого, что можно перевести в формат онлайн и на чём можно заработать.

В экспресс формате я беру уроки у коуча, который очень быстро и очень емко учит меня своему мастерству. Я начинаю консультировать за очень маленькие деньги, чтобы получить практику. Результаты мне нравятся.

Параллельно беру обучение по продвижению онлайн, на которых понимаю важную вещь – я могу работать с людьми, которые испытывают сложности с проявлением себя в соцсетях. А ведь это как никогда актуально. Актерское мастерство для раскрепощения и сценическая речь для работы с речью – всё это мне хорошо знакомо! Я очень быстро принимаю решение заниматься речью. И тут подкрадывается подленькая мысль: “Столько лет прошло с тех пор, как я в последний раз преподавала! Всё уже забыла!” Но я ведь “ёжик с кактусами” – сомневаюсь, плачу, потом встаю и делаю. Вот так я встала и пошла, подгоняемая необходимостью зарабатывать.

Я так благодарна этому опыту! Ведь если бы не внешние обстоятельства, я бы еще неизвестно когда включила свои ресурсы “ёжика” на полную катушку и начала действовать! И на этом опыте я точно понимаю смысл фразы, что можно сколько угодно долго и тщательно строить планы по покорению мира у себя в голове, но пока не начнешь ДЕЙСТВОВАТЬ, планы останутся лишь планами.

Аппетит приходит во время еды! Я поступаю на курсы повышения квалификации на Педагога высшей категории, оканчиваю курсы речи для актеров ГИТИСа. Сразу применяю свои знания на практике. Сначала помогаю бесплатно, затем за 500 рублей. Параллельно про-

должаю совершенствовать свои знания в работе с речью и голосом – оканчиваю школу речи Елены Ласкавой – актрисы театра и кино, режиссёра, театрального педагога, доцента кафедры сценической речи Театрального института имени Бориса Щукина, педагога по сценической речи Театра им. Е. Вахтангова. Обучаюсь у психологов, работающих с душой человека через голос. Сама начинаю медитировать. Прохожу личную психотерапию.

Благодаря действиям и опыту, я понимаю, что актёрское мастерство и психология по сути – работа с душой человека. Только работа актёра – это работа с душой внешняя: работа с телом, выражение и изучение эмоций через внешнее проявление. Например, я очень люблю актёрские упражнения, когда пытаемся прочувствовать необходимую эмоцию через работу с телом и образом этой эмоции. Когда помогает опыт и воображение. И тогда через внешнее мы приходим к внутреннему ощущению.

А вот работа психологии – это от внутреннего к внешнему проявлению. Мы изучаем свои эмоции, чувства, чтобы потом выразить их во внешний мир.

И есть нечто, что становится общей точкой пересечения внутреннего и внешнего – это человеческое внимание. Внимание к себе и своим чувствам, внимание к своему опыту, внимание к своему проявлению.

Именно это сочетание внешнего актёрского и внутреннего психологического я и называю своим авторским методом работы с голосом и речью. С помощью Актерского мастерства добиваемся раскрепощения внешнего, а с помощью психологических практик – внутреннего. И случается комбо-формат, который обогащается за счёт друг друга.

Не могу назвать себя первым новатором в том, что я нашла связь актёрского и психологического. Есть актерские школы, которые тоже заметили её. Популяризация психологии помогает в этом.

Самым первым заметил эту связь Николай Васильевич Демидов, работающий с отцом русской актерской школы К.С Станиславским. Мне хочется немного подробнее остановиться на этом прекрасном режиссере и педагоге, о котором известно так мало, но методы работы которого в актёрском мастерстве сейчас становятся очень популярными. И этими методами пользуюсь я.

Стоит начать с того, что Н.В.Демидов изначально был психотерапевтом. Человек, знающий устройство и работу психики начал работать с актерами! Это же гениально! И это начало 20 века. Бережное отношение к себе, изучение своих эмоций и своей индивидуальности, органика и глубинная работа над собой – вот основа работы актера по системе Н.В. Демидова. Многие идеи и наработки Демидова легли в основу широко известной актёрской системы – системы Станиславского. Но в процессе работы над главным трудом Станиславского “Работа актёра над собой” многие важные идеи Демидова были отвергнуты, что стало причиной разрыва отношений между ними. По сути, идеи Демидова противоречили методике Станиславского.

А после смерти Станиславского отношение в театральных кругах к Демидову приобрело характер гонения и травли как проповедника “безыдейного” и “мистического”. Что вынудило Демидова прекратить свою театральную и педагогическую деятельность в Москве и уехать на Дальний Восток. Он пишет свою книгу. Живёт скромной и закрытой жизнью и умирает в 1953 году.

## **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.