

Фундамент громкости и низа. Без опоры голос вытягивается горлом — отсюда и писк, и усталость.



РАЗМИНКА — ОДИНАКОВАЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ≈3 минуты

- 1. **Вдох в пояс** 4 раза
Ладони на нижние рёбра. Вдох на 4 счёта — рёбра расходятся вбок, плечи не поднимаются. Выдох «сссс» на 8 счётов, ровной струёй до конца.
- 2. **Зевок молча → вздох вниз** 4 раза
Широкий зевок с закрытым ртом, следом свободный вздох «а-а-а» вниз. Гортань опускается сама — это снятие зажима, а не давление вниз.
- 3. **Мычание в грудь** 5 раз
Ладонь на грудину. «Мммм» на удобной низкой ноте до конца выдоха. Ловишь вибрацию в кости под ладонью, а не громкость наружу.

ТЕМА ДНЯ ≈7 минут

- 1. **Долгий «сссс»** 3 раза
Вдох и выдох «сссс» до полного конца, считая про себя. Лучший результат из трёх запиши в воскресенье. Это твой главный числовой замер.
- 2. **Толчки диафрагмой** 8 раз
«Сс-сс-сс» короткими толчками. Живот подкидывает звук, плечи и шея стоят неподвижно. Ладонь на животе — проверяешь, что работает он.
- 3. **Счёт на одном выдохе** 3 раза
Считаешь вслух ровным голосом: раз, два, три... до отказа. Последние цифры не дожимать горлом: кончился воздух — добрал и начал заново.
- 4. **Свеча** 6 раз
Тонкая направленная струя выдоха в воображаемое пламя: оно должно клониться и не гаснуть. Учит удерживать давление, а не вываливать весь воздух сразу.
- 5. **Фраза на опоре** см. ниже
Скороговорку дня — целиком на одном выдохе, громкость ровная от первого слова до последнего. Не тише к концу.

СКОРОГОВОРКИ НА ОДНОМ ВЫДОХЕ

- А** — нечётные недели

 - 1. Как на горке, на пригорке стоят тридцать три Егорки.
 - 2. Сорок сорок в короткий срок съели сырок.
- Б** — чётные недели

 - 1. Летят три пичужки через три пусты избушки.
 - 2. В четверг четвёртого числа в четыре с четвертью часа лигурийский регулировщик регулировал в Лигурии.

СЛОЖНОСТЬ — ПОДНИМАЕШЬ САМ

- 1. «Сссс» ровно, без дрожи и провалов к концу.
- 2. Плюс три секунды к лучшему результату прошлой недели.
- 3. Скороговорка целиком на одном выдохе.
- 4. Она же — с ровной громкостью до последнего слова.
- 5. Она же — заметно громче обычного, по-прежнему на одном выдохе.
- 6. Счёт до отказа без единого добора воздуха внутри фразы.

Работаешь на своём уровне. Два занятия подряд прошло чисто — обводишь следующий и живёшь на нём.

СТОП-СИГНАЛЫ

Першит в горле · голос садится · хрипота после занятия · устаёт шея.
Любое из этого — на сегодня закончил. Низкий голос берётся опорой и резонансом, от вдавливания вниз получается только зажим.

ЕСЛИ ВРЕМЕНИ НЕТ СОВСЕМ

Делаешь одну разминку — три пункта, две минуты — и обводишь дату. Пропущенный день привычку не ломает, ломает пропущенная неделя.

День мышц рта. Разборчивость — это доведённые до конца согласные, а не громкость.



РАЗМИНКА — ОДИНАКОВАЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

≈3 минуты

1. Вдох в пояс 4 раза

Ладони на нижние рёбра. Вдох на 4 счёта — рёбра расходятся вбок, плечи не поднимаются. Выдох «сссс» на 8 счётов, ровной струёй до конца.

2. Зевок молча → вздох вниз 4 раза

Широкий зевок с закрытым ртом, следом свободный вздох «а-а-а» вниз. Гортань опускается сама — это снятие зажима, а не давление вниз.

3. Мычание в грудь 5 раз

Ладонь на грудину. «Мммм» на удобной низкой ноте до конца выдоха. Ловишь вибрацию в кости под ладонью, а не громкость наружу.

ТЕМА ДНЯ

≈7 минут

1. Уколы языком в щёки по 10 в каждую

Рот закрыт, язык с силой упирается в щёку изнутри. Щека заметно выпирает — иначе усилия нет.

2. Часики и лошадка 10 и 20

«Часики»: язык из угла в угол рта, рот приоткрыт. «Лошадка»: цоканье с чётким щелчком, челюсть при этом стоит на месте.

3. Губы: улыбка — трубочка 10 раз

Предельная растяжка в обе стороны, медленно. Следом 10 раз пожевать с закрытым ртом, как будто что-то большое.

4. Разжим челюсти 20 счётов

Две костяшки пальцев между зубами, тянешь «а-а-а». Челюсть должна висеть, а не держаться. Это прямое лекарство от «глотаю окончания».

5. Слоговые цепочки по 2 круга

СА-СО-СУ-СЫ-СЭ · ША-ШО-ШУ-ШИ-ШЕ · ЗА-ЗО-ЗУ-ЗЫ-ЗЭ · ЖА-ЖО-ЖУ-ЖИ-ЖЕ · ЦА-ЦО-ЦУ-ЦЫ-ЦЭ · ЩА-ЩО-ЩУ-ЩИ-ЩЕ. Не быстро, зато каждый звук целиком.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ

А — нечётные недели

1. Сшит колпак не по-колпаковски, надо колпак переколпаковать.
2. Шесть мышат в шалаше шуршат.
3. Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.
4. Осип охрип, а Архип осип.

Б — чётные недели

1. Везёт Сенька Саньку с Сонькой на санках.
2. У Сашки в кармашке шишки да шашки.
3. У осы не усы, не усищи, а усики.
4. Жужжит жужелица, жужжит да кружится.

СЛОЖНОСТЬ — ПОДНИМАЕШЬ САМ

1. Медленно и предельно чётко. Каждый звук договорён до конца.
2. Обычный темп. Три раза подряд без единой ошибки.
3. Быстро. Три раза подряд, ни одной запинки.
4. На одном выдохе. Громкость ровная от первого слова до последнего.
5. С пробкой между зубов (винная пробка или костяшка пальца), потом сразу без неё.
6. Шёпотом, артикуляция на максимум — чтобы поняли через комнату.

Работаешь на своём уровне. Два занятия подряд прошло чисто — обводишь следующий и живёшь на нём.

СТОП-СИГНАЛЫ

Першит в горле · голос садится · хрипота после занятия · устаёт шея.
Любое из этого — на сегодня закончил. Низкий голос берётся опорой и резонансом, от вдавливания вниз получается только зажим.

ЕСЛИ ВРЕМЕНИ НЕТ СОВСЕМ

Делаешь одну разминку — три пункта, две минуты — и обводишь дату. Пропущенный день привычку не ломает, ломает пропущенная неделя.

Главный день против писка. Низ берётся резонансом и свободной гортанью. Давить голос вниз — прямой путь к зажиму и хрипоте.



РАЗМИНКА — ОДИНАКОВАЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ≈3 минуты

- 1. **Вдох в пояс** 4 раза
Ладони на нижние рёбра. Вдох на 4 счёта — рёбра расходятся вбок, плечи не поднимаются. Выдох «сссс» на 8 счётов, ровной струёй до конца.
- 2. **Зевок молча → вздох вниз** 4 раза
Широкий зевок с закрытым ртом, следом свободный вздох «а-а-а» вниз. Гортань опускается сама — это снятие зажима, а не давление вниз.
- 3. **Мычание в грудь** 5 раз
Ладонь на грудину. «Мммм» на удобной низкой ноте до конца выдоха. Ловишь вибрацию в кости под ладонью, а не громкость наружу.

ТЕМА ДНЯ ≈7 минут

- 1. **Зевок-вздох** 6 раз
Полный зевок, на выходе свободный вздох вниз. Между повторами проверь пальцами кадык: он должен быть мягким и подвижным, а не задранным.
- 2. **Поиск своей ноты** 6 раз
Мычишь с ладонью на груди и гуляешь по нотам вверх-вниз. Ищешь ту, где вибрация в груди сильнее всего. Это твоя опорная высота — запомни её.
- 3. **«Мммм» → гласная** по 6
Начинаешь мычать, потом медленно открываешь рот в «а», «о», «у», не теряя вибрации в груди. Как только грудь замолчала — вернись на «мммм».
- 4. **«М-хм»** 8 раз
Утвердительное угуканье, как «ага». Это самый короткий путь в свою естественную высоту. Сразу после каждого — скажи любую фразу с той же высоты.
- 5. **Трубочка или губная трель** 2 минуты, не больше
Через коктейльную трубочку: ровный тон, потом плавные слайды вверх-вниз. Нет трубочки — губная трель «бррр». Сверх двух минут смысла нет, дальше эффект уходит в минус.

ПОСЛЕ РЕЗОНАНСА

- А** — нечётные недели

 - 1. Скажи вслух три любые фразы про сегодняшний день — с той высоты, которую нашёл. Не проверяй, «низко» ли: проверяй, вибрирует ли грудь.
- Б** — чётные недели

 - 1. То же самое, но громче — через комнату. Вибрация в груди должна остаться, горло — остаться свободным.

СЛОЖНОСТЬ — ПОДНИМАЕШЬ САМ

- 1. Находишь вибрацию в груди с первой попытки, каждый раз.
- 2. Удерживаешь её на переходе «мммм» → гласная.
- 3. Удерживаешь в целом слове, потом в короткой фразе.
- 4. Удерживаешь во фразе, сказанной через комнату.
- 5. Проверяешь ладонью в обычном разговоре днём — вибрация на месте.
- 6. Замечаешь, что голос садится ниже сам, без всякого усилия.

Работаешь на своём уровне. Два занятия подряд прошло чисто — обводишь следующий и живёшь на нём.

СТОП-СИГНАЛЫ

Першит в горле · голос садится · хрипота после занятия · устаёт шея.
Любое из этого — на сегодня закончил. Низкий голос берётся опорой и резонансом, от вдавливания вниз получается только зажим.

ЕСЛИ ВРЕМЕНИ НЕТ СОВСЕМ

Делаешь одну разминку — три пункта, две минуты — и обводишь дату. Пропущенный день привычку не ломает, ломает пропущенная неделя.

Самые тяжёлые для языка группы. Здесь берётся скорость речи без потери чёткости.



РАЗМИНКА — ОДИНАКОВАЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

≈3 минуты

1. Вдох в пояс 4 раза

Ладони на нижние рёбра. Вдох на 4 счёта — рёбра расходятся вбок, плечи не поднимаются. Выдох «сссс» на 8 счётов, ровной струёй до конца.

2. Зевок молча → вздох вниз 4 раза

Широкий зевок с закрытым ртом, следом свободный вздох «а-а-а» вниз. Гортань опускается сама — это снятие зажима, а не давление вниз.

3. Мычание в грудь 5 раз

Ладонь на грудину. «Мммм» на удобной низкой ноте до конца выдоха.ловишь вибрацию в кости под ладонью, а не громкость наружу.

ТЕМА ДНЯ

≈7 минут

1. Цоканье 20 раз

Щелчок громкий и одинаковый, челюсть неподвижна. Разгоняешь язык перед «Р».

2. Грибок 5 раз по 5 счётов

Присосать язык всей плоскостью к нёбу и держать с открытым ртом. Тянет уздечку — так и надо.

3. Моторчик 10 раз

«Дррр» — вибрация кончика языка за верхними зубами. Не идёт — начни с быстрого «д-д-д-д» и добавь выдоха.

4. Цепочки взрывных по 3 круга

ПТКА-ПТКО-ПТКУ-ПТКЫ · БДГА-БДГО-БДГУ-БДГЫ. Каждый согласный слышен отдельно, ни один не проглатывается.

5. «Па-та-ка» на скорость 10 секунд

Максимально быстро и при этом чисто. Считай повторы и записывай в воскресенье — это второй числовой замер.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ

А — нечётные недели

1. На дворе трава, на траве дрова; не руби дрова на траве двора.
2. Ехал Грека через реку, видит Грека — в реке рак.
3. Прокоп полол укроп, укроп полол Прокоп.
4. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.

Б — чётные недели

1. Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.
2. Королева Клара строго карала Карла за кражу коралла.
3. Рапортовал да недорапортовал, дорапортовывал да зарапортовался.
4. Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.

СЛОЖНОСТЬ — ПОДНИМАЕШЬ САМ

1. Медленно и предельно чётко. Каждый звук договорён до конца.
2. Обычный темп. Три раза подряд без единой ошибки.
3. Быстро. Три раза подряд, ни одной запинки.
4. На одном выдохе. Громкость ровная от первого слова до последнего.
5. С пробкой между зубов (винная пробка или костяшка пальца), потом сразу без неё.
6. Шёпотом, артикуляция на максимум — чтобы поняли через комнату.

Работаешь на своём уровне. Два занятия подряд прошло чисто — обводишь следующий и живёшь на нём.

СТОП-СИГНАЛЫ

Першит в горле · голос садится · хрипота после занятия · устаёт шея.
Любое из этого — на сегодня закончил. Низкий голос берётся опорой и резонансом, от вдавливания вниз получается только зажим.

ЕСЛИ ВРЕМЕНИ НЕТ СОВСЕМ

Делаешь одну разминку — три пункта, две минуты — и обводишь дату. Пропущенный день привычку не ломает, ломает пропущенная неделя.

Монотонность утомляет слушателя сильнее плохой дикции. Здесь же — громкость телом, а не горлом.



РАЗМИНКА — ОДИНАКОВАЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

≈3 минуты

- 1. **Вдох в пояс** 4 раза
Ладони на нижние рёбра. Вдох на 4 счёта — рёбра расходятся вбок, плечи не поднимаются. Выдох «сссс» на 8 счётов, ровной струёй до конца.
- 2. **Зевок молча → вздох вниз** 4 раза
Широкий зевок с закрытым ртом, следом свободный вздох «а-а-а» вниз. Гортань опускается сама — это снятие зажима, а не давление вниз.
- 3. **Мычание в грудь** 5 раз
Ладонь на грудину. «Мммм» на удобной низкой ноте до конца выдоха. Ловишь вибрацию в кости под ладонью, а не громкость наружу.

ТЕМА ДНЯ

≈7 минут

- 1. **Сирена** 6 раз
На «у» плавно ведёшь голос от низа к верху и обратно, без ступенек и переломов. Место, где голос «переключается», проходи тише и мягче, а не громче.
- 2. **Спуск на губной трели** 6 раз
«Бррр» от середины диапазона вниз, до самого низа. Губы делают работу за связки — низ расширяется без нажима.
- 3. **Одна фраза — пять интонаций** 5 раз
Фраза «Я этого не говорил»: вопрос · приказ · сомнение · радость · скука. Меняется только интонация, слова те же.
- 4. **Четыре громкости** 4 раза
Фраза «Открой окно» на уровнях: шёпот → обычный → через комнату → через две комнаты. На каждом работает опора. Заперхало или сжалось горло — уровень взят неверно, вернись на шаг назад.
- 5. **Оклик** 5 раз
«Эй!» с опоры, коротко и звонко, живот подкидывает. Проверка: после пятого раза горло должно быть таким же, как до первого.

ФРАЗЫ ДЛЯ ИНТОНАЦИЙ

А — нечётные недели

- 1. «Я этого не говорил» · «Открой окно»

Б — чётные недели

- 1. «Ты серьёзно» · «Сегодня всё получится»

СЛОЖНОСТЬ — ПОДНИМАЕШЬ САМ

- 1. Сирена в одну сторону без переломов.
- 2. Сирена вверх и вниз слитно, одним движением.
- 3. Края шире на полтона в обе стороны, чем неделю назад, — без нажима.
- 4. Пять интонаций различимы со стороны, а не только тебе.
- 5. Четвёртый уровень громкости без единого напряжения в горле.
- 6. Всё то же вечером, на уставшем за день голосе.

Работаешь на своём уровне. Два занятия подряд прошло чисто — обводишь следующий и живёшь на нём.

СТОП-СИГНАЛЫ

Першит в горле · голос садится · хрипота после занятия · устаёт шея.
Любое из этого — на сегодня закончил. Низкий голос берётся опорой и резонансом, от вдавливания вниз получается только зажим.

ЕСЛИ ВРЕМЕНИ НЕТ СОВСЕМ

Делаешь одну разминку — три пункта, две минуты — и обводишь дату. Пропущенный день привычку не ломает, ломает пропущенная неделя.

Перенос в жизнь. Всё предыдущее бесполезно, если в разговоре включается прежний режим.



РАЗМИНКА — ОДИНАКОВАЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ≈3 минуты

- 1. **Вдох в пояс** 4 раза
Ладони на нижние рёбра. Вдох на 4 счёта — рёбра расходятся вбок, плечи не поднимаются. Выдох «сссс» на 8 счётов, ровной струёй до конца.
- 2. **Зевок молча → вздох вниз** 4 раза
Широкий зевок с закрытым ртом, следом свободный вздох «а-а-а» вниз. Гортань опускается сама — это снятие зажима, а не давление вниз.
- 3. **Мычание в грудь** 5 раз
Ладонь на грудину. «Мммм» на удобной низкой ноте до конца выдоха. Ловишь вибрацию в кости под ладонью, а не громкость наружу.

ТЕМА ДНЯ ≈7 минут

- 1. **Правило дня** держать весь день
Вместо «эээ», «ну», «как бы», «типа» — молчаливая пауза. Поймал себя — остановился, вдохнул, продолжил. Пауза звучит как уверенность, «эээ» — нет.
- 2. **PREP, три захода** по 60 секунд
Берёшь любой предмет, который видишь, и говоришь про него минуту по схеме: тезис → почему → пример → тезис ещё раз. Вслух, стоя. Схема не даёт потерять мысль на середине — именно из-за потери мысли и появляется «эээ».
- 3. **Пауза на два счёта** 1 рассказ
Рассказываешь что угодно, и в каждом месте, где просится слово-заполнитель, держишь тишину на два счёта. Первые разы кажется вечностью — снаружи это незаметно.
- 4. **Пересказ** 60 секунд
Последнее, что смотрел или слушал, — своими словами, за минуту, без единого «эээ». Сбился — начинаешь минуту заново.
- 5. **Вдвое медленнее** тот же рассказ
Повторяешь предыдущий пересказ в два раза медленнее. Медленно — это не скучно, это разборчиво: спешка и есть главный источник и «эээ», и каши.

СЛОЖНОСТЬ — ПОДНИМАЕШЬ САМ

- 1. 60 секунд по PREP, ни разу не остановившись.
 - 2. 60 секунд без единого «эээ». Сбился — минута заново.
 - 3. То же на незнакомую тему, без секунды подготовки.
 - 4. То же, но с настоящей паузой на два счёта в каждой точке.
 - 5. То же вдвое медленнее — и всё ещё интересно слушать.
 - 6. Поймал себя на паузе вместо «эээ» в живом разговоре.
- Работаешь на своём уровне. Два занятия подряд прошло чисто — обводишь следующий и живёшь на нём.

СТОП-СИГНАЛЫ

Першит в горле · голос садится · хрипота после занятия · устаёт шея.
Любое из этого — на сегодня закончил. Низкий голос берётся опорой и резонансом, от вдавливания вниз получается только зажим.

ЕСЛИ ВРЕМЕНИ НЕТ СОВСЕМ

Делаешь одну разминку — три пункта, две минуты — и обводишь дату. Пропущенный день привычку не ломает, ломает пропущенная неделя.

Без чисел через два месяца ты не отличишь прогресс от привычки. Сегодня только замеряешь.



РАЗМИНКА — ОДИНАКОВАЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ≈3 минуты

1. Вдох в пояс 4 раза
- Ладони на нижние рёбра. Вдох на 4 счёта — рёбра расходятся вбок, плечи не поднимаются. Выдох «сссс» на 8 счётов, ровной струёй до конца.
2. Зевок молча → вздох вниз 4 раза
- Широкий зевок с закрытым ртом, следом свободный вздох «а-а-а» вниз. Гортань опускается сама — это снятие зажима, а не давление вниз.
3. Мычание в грудь 5 раз
- Ладонь на грудину. «Мммм» на удобной низкой ноте до конца выдоха.ловишь вибрацию в кости под ладонью, а не громкость наружу.

ТЕМА ДНЯ ≈7 минут

1. Запись на диктофон 60 секунд
- Телефон, диктофон, свободный рассказ про прошедшую неделю. Прослушать ровно один раз. Отметить три вещи: сколько «эээ», слышны ли окончания слов, ровная ли громкость к концу фразы.
2. Реперные скороговорки 3 раза каждая
- Никогда не тренируются в другие дни — иначе перестанут быть меркой. Секундомер на все три подряд, результат в таблицу.
3. Долгий «сссс» лучшее из 3
- Секунды в таблицу. Растёт — растёт опора.
4. «Па-та-ка» за 10 секунд 1 раз
- Число повторов в таблицу. Растёт — растёт подвижность языка.

ТРИ РЕПЕРНЫЕ СКОРОГОВОРКИ — НЕ МЕНЯТЬ НИКОГДА

1. От топота копыт пыль по полю летит.
2. Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.
3. Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

ТАБЛИЦА ЗАМЕРОВ

нед.	дата	«сссс», сек	па-та-ка / 10 с	3 скороговорки, сек	«эээ» за 60 с
1	4.10				
2	11.10				
3	18.10				
4	25.10				
5	1.11				
6	8.11				
7	15.11				
8	22.11				
9	29.11				
10	6.12				
11	13.12				
12	20.12				
13	27.12				